QUÉ HACER SI... QUIERES DEVOLVER UN ARTÍCULO DESCONTINUADO

Profeco

REVISTA DEL
CONSUMIDOR
revistadelconsumidor.gob.mx

EL LABORATORIO PROFECO ANALIZA:

QUÉ CONTIENEN DE VERDAD LAS SALCHICHAS

De los $15 a los $170 el kilo, ¿calidad y precio van de la mano?

ESTUDIO DE CALIDAD:
Audífonos tipo botón. **44** modelos, **17** marcas

TV DE PAGA
¿Quién te da más canales por tu dinero?

¿VAS A COMPRAR CASA?
¡Conoce tus derechos!

Tips *para dormir a pierna suelta*

Tecnología Doméstica Profeco

Fabrica esta crema para después de asolearte y ahorra

Septiembre de 2010 Núm. 403 $25
Exhibir hasta el 30 de septiembre ISSN 0185-8874

¡Tu guía de consumo inteligente en internet!

REVISTA DEL CONSUMIDOR EN LÍNEA

• Diariamente subimos contenido en audio y video, así como documentos y publicaciones gratuitas descargables en PDF.

Revista del Consumidor TV
Cápsulas de actualidad en materia de consumo con notas, reportajes, el Platillo Sabio Profeco, la Tecnología Doméstica Profeco y nuestros afamados estudios de calidad.

Tecnología Doméstica Profeco en Revista del Consumidor Radio
Cada semana escucha un producto nuevo para preparar en casa de la mano de Miguel Ángel Meza y la conducción de Fernanda Tapia.

Revista del Consumidor Podcast
Reportajes de tendencias de consumo, con opción a escuchar desde el sitio o suscribirte vía iTunes.

• Participa todos los viernes en el "chat" del sitio, en el que un abogado de Profeco te orientará sobre todas tus dudas en problemas que hayas tenido con proveedores.

•Intégrate además a nuestras redes sociales: twitter.com/profeco, facebook.com/profeco y youtube.com/profecotv.

Vivir Mejor

revistadelconsumidor.gob.mx

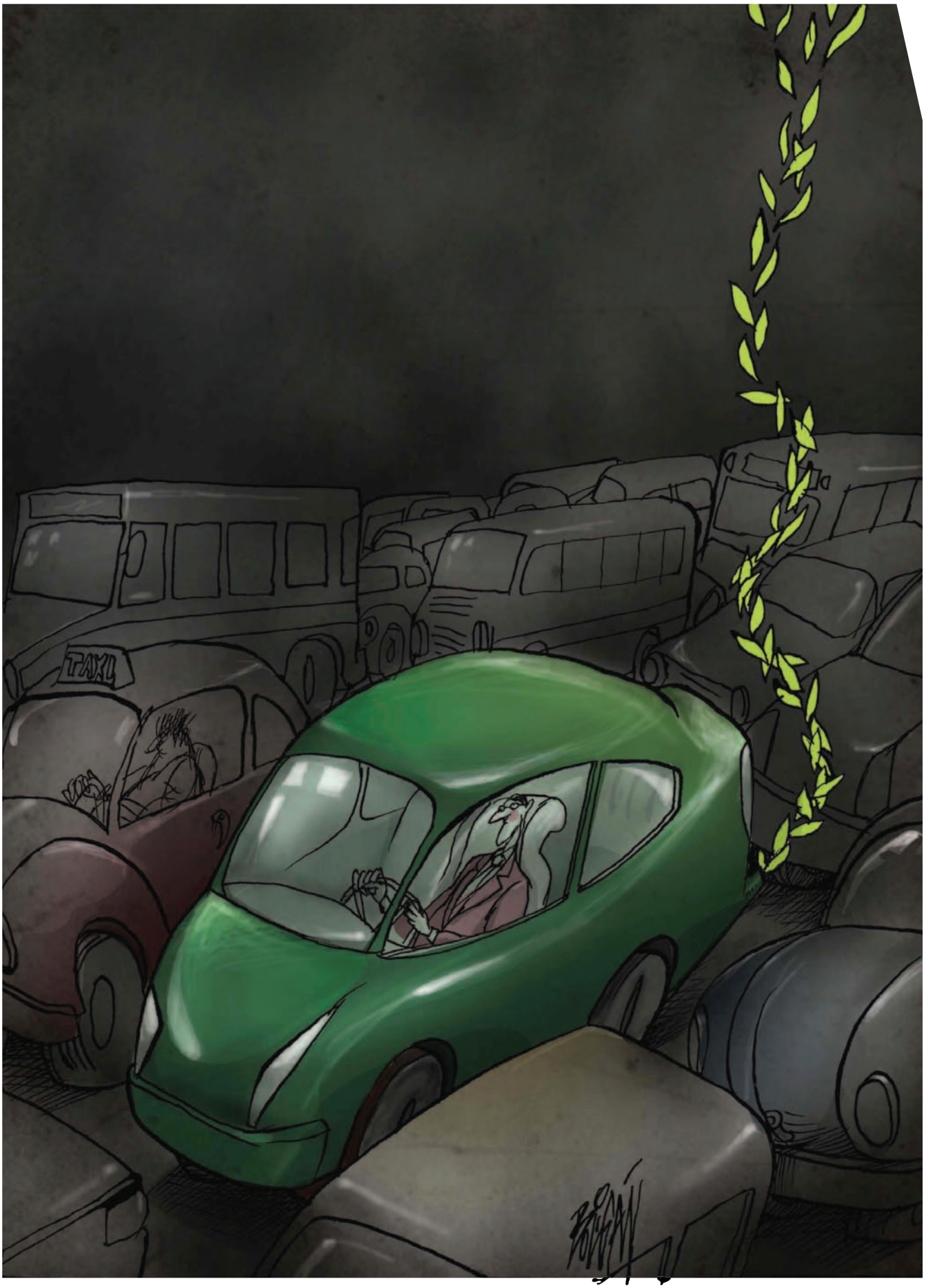
Profeco

Gobierno Federal

SE

Estados Unidos Mexicanos

EL HÍBRIDO A MITAD DEL TÚNEL por **Boligán**



SUMARIO

Septiembre de 2010
Núm. 403

6→ YO, CONSUMIDOR
Tus cartas, tus debates, tu voz

9→ CONTENIDO NETO
Las noticias más relevantes del mundo del consumo, en una sola sección

28→ DECÁLOGO PARA DORMIR BIEN
Sigue estos diez consejos y no volverás a pasar noches de insomnio

32→ EL INGREDIENTE MISTERIOSO
Una pizca de goma xántica le cambia la cara a muchos productos. ¿Sabes qué es?

33→ DIVÁN DE NUTRICIÓN
Nuestra experta en alimentación tiene las respuestas más sabrosas

34→ EL LABORATORIO PROFECO REPORTA: SALCHICHAS PARA HOT DOG
Las más nutritivas, las que tienen más grasa y las menos saludables... Todas están aquí, y te decimos qué contienen

46→ RADIOGRAFÍA DE LOS SERVICIOS: TELEVISIÓN DE PAGA
Qué paquete básico de tele de paga te conviene, según tus gustos y aficiones

52→ EL LABORATORIO PROFECO REPORTA: AUDÍFONOS TIPO BOTÓN
Analizamos más de 40 modelos para que no desentone ni una sola nota

62→ LOS TIANGUIS MEXICANOS
Historia del consumo en los mercados populares nacionales

68→ CONSUMÁN VS. FACTURRANCIO
El paladín de la justicia nos muestra la importancia de pedir factura

74→ VIVE MÉXICO
Sigue la ruta de la Independencia

76→ PEQUEÑOS CONSUMIDORES
¡Los héroes patrios como nunca los habías imaginado!

78→ SERVICIOS A BORDO
Los servicios que **Profeco** pone a tu disposición

80→ EL TURNO DE...
Roberto Sosa toma el papel de consumidor

¡Los únicos videos que necesitas para ser un buen consumidor!

REVISTA DEL CONSUMIDOR TV

¿Ya conoces la Revista del Consumidor TV? Te presentamos cápsulas de video llenas de información ágil, concisa, útil y divertida. Esto es algo de lo que no te debes perder:

Ella es Matilde, la estrella de "Qué hacer si..."

¿Qué hacer si...?

Doña Matilde se suele meter en problemas relacionados con productos o servicios. Acompáñala a resolverlos y aprende.

Tecnología Doméstica Profeco

Para los fanáticos del "Hágalo usted mismo", tenemos las mejores fórmulas para preparar los productos más necesarios.

Platillo Sabio Profeco

El clásico reinventado: sigue paso a paso las recetas que te abrirán el apetito y harán que tu familia se alimente sanamente.

Contenido Neto

¿Cuántas cosas puedes aprender sobre tu vida como consumidor en menos de tres minutos? Ni te imaginas.

Vivir Mejor

Visítanos en YouTube y conoce todo lo que hemos producido para ti.

youtube.com/profecotv

Profeco

Gobierno Federal

SE

Estados Unidos Mexicanos

Profeco

SE

Procurador Federal del Consumidor
Antonio Morales de la Peña

Coordinadora General de Educación y Divulgación
Mónica Braun Guillén

Director General de Difusión
Rodrigo Xoconostle Waye

REVISTA DEL
CONSUMIDOR

Director Editorial
Pablo García Camarero

Subdirector Editorial
Alejandro García Williams

Coordinadora Editorial
Alejandra Sánchez Plascencia

Jefe de Información
José Armando Aguilar Pérez

Corrección de estilo
Alma Rosa Guerrero Gutiérrez

Director de Arte y Diseño
Guillermo Serrano Sánchez

Editora Gráfica
Mayra Meneses

Diseño
Roberto Paz Amaya,
María José Flores

Colaboradores
Boligán, Leticia Huerta,
Ágata Székely, Rafael Muñoz,
MarTe, Daniel Avilés,
Óscar Álvarez, Montserrat Bustos

Ilustradores
Enrique Ortega, Erika Argüello,
Alejandro Klamroth

Fotógrafos
José Rodríguez Magos,
Arturo Buitrón

Consejo Editorial
Antonio Morales de la Peña
Aída Albuerne Piña
Roberto Bello Salcedo
Mónica Braun Guillén
Noreli Domínguez Acosta
Alberto Díaz Trujillo
José Luis Flores Lepe
Ollin Islas Romo
Raúl García Moreno Elizondo
Filiberto Martínez Aguilar
Jaime Salazar Silva
José María de los Santos Quezada
Miroslava Turrubiarte Thomas
Rodrigo Xoconostle Waye

NOSTALGIA DE 200 AÑOS

Ya hemos mencionado aquí el poder de los números redondos. Y en esta temporada llega a nosotros una conmemoración incomparable: nuestra nación cumple 200 años de vida independiente y 100 desde el inicio de la Revolución. Esos números perfectos nos obligan a reflexionar sobre cómo ha sido nuestro camino, a dónde nos ha llevado y a dónde nos llevará. El debate y el examen colectivo de identidad y de conciencia resultan inevitables.

Por nuestra parte, decidimos publicar un par de reportajes sobre nuestra forma de consumir con la perspectiva de 200 años. Si las relaciones de consumo determinan buena parte de nuestra vida social e íntima, imaginamos que una investigación sobre qué productos compraban nuestros abuelos y tatarabuelos, en dónde y cómo lo hacían, podría resultar en un viaje digno de la celebración nacional. En julio tratamos el tema de un modelo importado que marcó al siglo XX: la tienda departamental. ¿Quién no ha escuchado a su abuela hablar sobre la experiencia fabulosa de entrar a los primeros palacios de compras? En este número vamos más atrás y más al fondo: los tianguis como forma ancestral que todavía nos define. Por su sabrosura y oportunidad de esparcimiento, no hay nada como ir religiosamente a nuestro mercado sobre ruedas de confianza.

Tú eres el que juzga si los reportajes cumplieron con su cometido. Lo que sí hay es gozo por la historia, o por el consumo *en* la historia. Es nuestra aportación al Bicentenario.

Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 14, Col. Condesa, CP 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México, DF.
Teléfono: 5625 6926. Fax: 5553 0574, E-mail: rconsumidor@profeco.gob.mx
Publicidad institucional: 5211 7419

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. **No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.** Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones. Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en Impresora y Encuadernadora Progreso, SA de CV (IEPSA), San Lorenzo No. 224, Col. Paraje San Juan, CP 09830. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México AC, Calle Guerrero #50, Col. Guerrero, Tel. 5591 1400 y 5591 1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón #87, planta baja, col. San Rafael, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editor responsable: Rodrigo Xoconostle Waye. Tiraje: 43,000 ejemplares.

En sintonía con el consumo inteligente

REVISTA DEL CONSUMIDOR RADIO EN ABC

Todos los martes de 20:00 a 20:30, por el 760 AM de tu radio, tienes una cita con Fernanda Tapia y sus especialistas invitados. Conoce, de manera ágil y amena, los secretos del consumo inteligente y las estrategias para tener una economía familiar sana.

Foto megilles

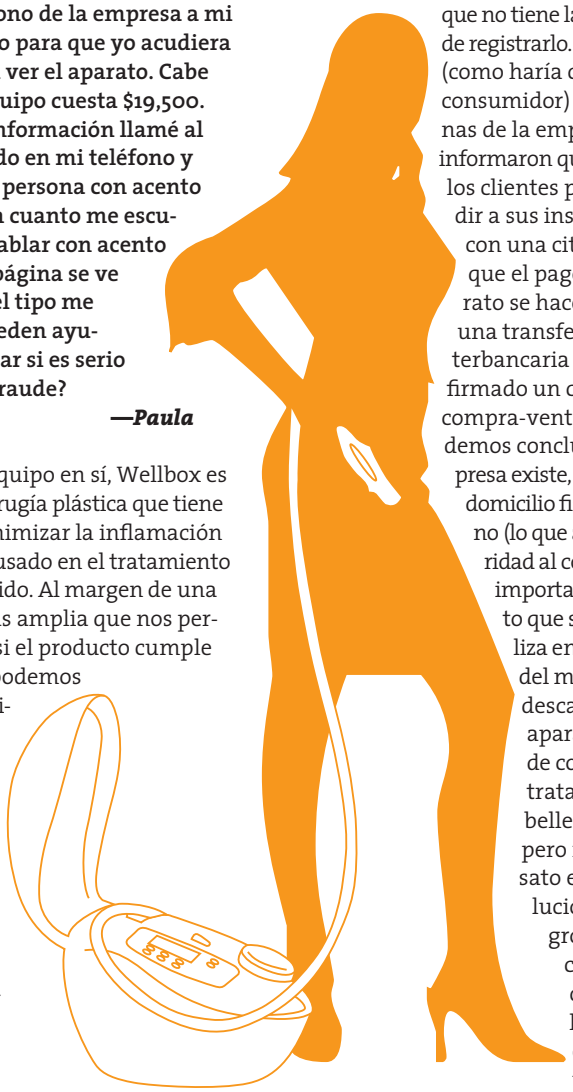
ESTA ES TU VOZ

Envíanos tus dudas y comentarios acerca de la **Revista del Consumidor,** o bien tus experiencias relacionadas con la contratación de servicios y la compra de productos, a **rconsumidor@profeco.gob.mx** o a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, CP 06140, México, DF. ¡Escribe ya y dinos qué opinas!

UN ACENTO SOSPECHOSO

Hace unos días encontré en una revista el aparato facial-corporal Wellbox. Consulté su página electrónica y me pareció muy interesante. Les escribí, dejé mis datos y una hora más tarde me llamó un hombre con acento francés, quien me preguntó si me interesaba el producto. Le dije que sí. Quedó de enviarme la dirección y el teléfono de la empresa a mi correo electrónico para que yo acudiera personalmente a ver el aparato. Cabe señalar que el equipo cuesta $19,500. Como no recibí información llamé al número registrado en mi teléfono y me contestó una persona con acento chilango, pero en cuanto me escuchó comenzó a hablar con acento afrancesado. La página se ve muy seria, pero el tipo me desconcertó. ¿Pueden ayudarme a investigar si es serio o se trata de un fraude?

—Paula



Con respecto al equipo en sí, Wellbox es un aparato postcirugía plástica que tiene la función de minimizar la inflamación y los moretones, usado en el tratamiento de tejido endurecido. Al margen de una investigación más amplia que nos permitiera concluir si el producto cumple con su función, podemos decirte que el equipo está aprobado por la Agencia de Medicinas y Alimentos de Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés), e incluso tiene la aprobación de la Asociación Nacional de Fibromialgia de EU (la NFA).

Por otra parte, el distribuidor del equipo en México es Sistemas de Salud y Belleza. La empresa, que está registrada ante el padrón general de importadores de la Aduana de México con el folio 255839 del 2 de junio de 2005, no tiene un contrato de adhesión registrado ante **Profeco**, como puedes constatar en el Buró Comercial (burocomercial.profeco.gob.mx), aunque no tiene la obligación de registrarlo. Llamamos (como haría cualquier consumidor) a las oficinas de la empresa y nos informaron que, en efecto, los clientes pueden acudir a sus instalaciones con una cita previa, y que el pago por el aparato se hace a través de una transferencia interbancaria tras haber firmado un contrato de compra-venta. ¿Qué podemos concluir? La empresa existe, ostenta un domicilio fiscal y teléfono (lo que aporta seguridad al consumidor) e importa un producto que se comercializa en otros países del mundo. No se descarta que el aparato es capaz de coadyuvar en tratamientos de belleza y salud, pero no es sensato esperar soluciones milagrosas para condiciones como la celulitis (aunque cuesten un dineral).

¡CONSUMIDOR EN ACCIÓN!

¿Qué hacer cuando detectamos una gasolinera que surte menos combustible que la cantidad que está marcada en la bomba?

—Óscar (vía "Profeco te lee y escucha", chat que se realiza cada viernes a las 12:00 en revistadelconsumidor.gob.mx)

¡Presentar de inmediato una denuncia! Ésta puede dar origen a una visita de verificación al mal proveedor, por parte de Profeco. No tienes que mostrar pruebas de las operaciones que denunciaste, ni proporcionar tus datos. Sólo necesitamos la información completa que permita identificar al proveedor. Puedes acudir a cualquier delegación **Profeco** o llamar al Teléfono del Consumidor: 5568 8722 (DF y zona metropolitana) o 01 800 468 8722 (larga distancia sin costo desde el resto del país). También puedes comunicarte directamente a nuestra Dirección de Verificación de Combustibles, al 01 (55) 5625 6700, en las extensiones 1015 y 1384 o escribir un correo electrónico a denunciasgasolina@profeco.gob.mx.

Si necesitas conocer más detalles del proceso, en el link www.profeco.gob.mx/pdfs/gasolina_gas_ok.pdf puedes descargar un folleto con la información completa sobre cómo puedes denunciar a malos proveedores de gas LP y gasolina, y por qué motivos.

OJO: las cartas que envíes a la **Revista del Consumidor** implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas.

Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública). No olvides incluir tu nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos contactarte.

Esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias. La **Revista del Consumidor** no tiene la facultad legal para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria para que, a través de las instituciones correspondientes, resuelvan sus conflictos con proveedores y prestadores de servicios.

EL RECUENTO DE LOS DAÑOS

Compré un auto BMW modelo 2009, y a partir del primer año de uso el motor comenzó a fallar. Como tenía garantía, lo envié a la agencia Vecsa, en Puebla, para arreglar el desperfecto. Mi auto estuvo en la agencia cerca de seis meses en total, pues resulta que ingresó al taller en tres ocasiones a causa del mismo desperfecto. Tengo mucho coraje contra esta empresa porque ofrece un pésimo servicio de posventa. He girado oficios, cartas y correos electrónicos para pedirles que, haciendo uso de la garantía, le cambien el motor, pero se niegan a hacerlo y el problema persiste. No me han dado solución y me ha causado gastos considerables. Les pido que me ayuden, ya que es un automóvil costoso y ellos nada más juegan conmigo.

—Carlos H. Velasco

Entendemos tu frustración. La agencia está obligada a hacer valer la garantía. Si el producto que compraste no cumple con los estándares de calidad, puedes exigir, como se estipula en la Ley Federal de Protección al Consumidor, que no sólo te reparen el auto, sino que además te den una bonificación. Lo indica el artículo 82 de la ley: "El consumidor puede optar por pedir la restitución del bien o servicio, la rescisión del contrato o la reducción del precio, y en cualquier caso, la bonificación o compensación, cuando la cosa u objeto del contrato tenga defectos o vicios ocultos que la hagan impropia para los usos a que habitualmente se destine, que disminuyan su calidad o la posibilidad de su uso, o no ofrezca la seguridad que dada su naturaleza normalmente se espere de ella y de su uso razobable". Más claro ni el agua.

Por otra parte, te recomendamos que revises muy bien los términos de la garantía. La mayoría de las compañías automotrices ofrecen garantías con plazos de dos a tres años, para fallas que provienen de defectos de fabricación.

En resumen: si consideras que tus derechos como consumidor no han sido respetados, presenta tu queja ante **Profeco**. Puedes acudir a la delegación **Profeco** más cercana a tu domicilio (si te queda bien, ve al domicilio 19 Sur #506, despacho 103, colonia La Paz, en la ciudad de Puebla), o llamar al Teléfono del Consumidor: 5568 8722 (DF y zona metropolitana) o 01 800 468 8722 (larga distancia sin costo desde el resto del país), para que concretes una cita.

Quiero saber si pueden darme el nombre y autor de un libro que una ocasión recomendaron en la Revista del Consumidor. Recuerdo vagamente que el título era algo parecido a "Cómo administrar su dinero sin volverse loco en el intento" y lo escribió una mujer. Me gustaría adquirirlo y para ello necesito saber si los datos son correctos. Gracias

—Araceli López

El libro se menciona en el artículo "Clases de manejo (del dinero)", que publicamos en la edición de septiembre de 2009. Su título completo es *Cómo manejar tu dinero sin enloquecer en el intento,* de Adina Chelminsky, en Editorial Planeta. Además, en el artículo se sugieren otros dos libros: *Cabrona y millonaria,* de esa misma autora, Editorial Diana; y *Finanzas personales equilibradas,* de Allen Klosowski, Editorial Trillas.

Quiero pedirles informacion acerca de uno de sus artículos publicados sobre yogures y probióticos. También necesito saber cuántas unidades formadoras de colonias conforman los probióticos. Lo anterior me será muy útil para el desarrollo de una investigacion que estoy haciendo.

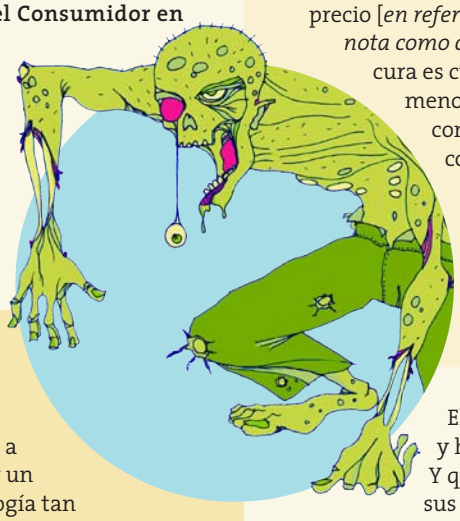
—Luis Alberto Ortega

El estudio más reciente sobre la calidad de yogures y otros lácteos fermentados es de julio de 2006. Los rubros analizados fueron contenido promedio de proteínas y grasas, así como el contenido de bacterias lácticas vivas. En revistadelconsumidor.com.mx podrás encontrar el estudio completo, en donde se indica la cantidad de bacterias lácticas de cada yogur (verás que las diferencias entre una marca y otra son muy grandes). Además, en junio de 2009 publicamos un artículo llamado "La dieta del millón (de bichos)", en el que hablamos sobre los beneficios de los probióticos. En él, citamos a Marcelo Pedra, gerente regional de productos para América Latina de Danisco, empresa mundial desarrolladora de ingredientes alimenticios: "Por lo general, una persona tiene que consumir un billón de microorganismos al día, y esta cifra puede estar contenida en un vaso de yogur de 100 mililitros, en un suplemento o en 100 gramos de queso". En caso de que quieras explorar un poco más sobre yogures, puedes incluso elaborar el tuyo con la Tecnología Doméstica Profeco, la cual se encuentra también en nuestra página, como PDF para descargar y como programa de radio.

¡MÁS CHARLA EN REVISTADELCONSUMIDOR.GOB.MX!

Estos son algunos de los comentarios que nuestros lectores han dejado en la Revista del Consumidor en línea, ¡participa!

No pensé encontrar un texto de este tipo en la Revista del Consumidor (un extracto del artículo "Lecciones de consumo: *El amanecer de los muertos)*". Tendré que leerla más seguido.
Comentario de HassanStrong al post "El amanecer de los consumistas".



"El iPad no soporta ningún producto de Adobe, incluyendo las aplicaciones más comunes como Flash, Shockwave y Acrobat Reader. Eso lo va a condenar a no ser popular. ¿Quién quiere comprar un dispositivo que no soporta una tecnología tan ampliamente usada? Yo paso."
Comentario de Carlos al post "Ya llegó, ya está aquí, iPad en México".

No es posible que saquen un automóvil híbrido a ese precio [*en referencia a los $428,300 que menciona la nota como costo del Toyota Prius*], ¡si lo que se procura es cuidar el planeta! Deberían ponerlo a menores precios para incitar a la gente a comprarlo y de esa manera competir contra los autos con motores de combustión y minimizar la compra de estos. ¿En serio creerán que no va a pasar nada si seguimos contaminando de esta forma?
Comentario de Leslie al post "Tecnología híbrida de cuatro ruedas".

El uso prolongado de internet te distrae y hace que pienses menos en la realidad. Y quienes no tengan claro cómo resolver sus problemas usarán la red como un vicio, como si fuera alcohol o una droga.
Comentario de Nonino al post "Internautas obsesivos pueden caer en depresión".

SAR-TEL
Centro de Atención Telefónica del SAR

Aclara tus dudas sobre el
Sistema de Ahorro para el Retiro

Te daremos orientación y asesoría sobre:
- El **Sistema de Ahorro para el Retiro**
- Rendimientos (ganancias) que otorgan las **AFORES**
- **Saber en qué AFORE se encuentra tu Cuenta Individual**
  (Para este punto es necesario que tengas a la mano tu número de Afiliación al IMSS, que puedes consultar en la hoja rosa, credencial azul y blanca, o directamente en la empresa donde laboras).
- Saber qué hacer en caso de que no llegue tu estado de cuenta
- Tipos de Retiros Parciales
- Quejas ante CONDUSEF
- Localización de la Cuenta ISSSTE (A través de un asesor por medio de la CURP)
- Transferencia a PENSIONISSSTE

Teléfono :
01 800 50-00 747

Horario de Atención
Asesoría personalizada de Lunes a Viernes de 8:00 a 22:00 hrs.
Sábados y Domingos de 9:00 a 18:00 hrs.
Servicio automático de localización de tu Cuenta Individual
las 24 hrs. del día, los 365 días del año.

CONTENIDO NETO

De origen 100% mexicano
pág. 10

La XEW cumple 80 años
pág. 16

Compra casa con todas las de la ley
pág. 20

A pesar del elevado precio que tendrá el Prius en nuestro país (más de 428,000 pesos), el auto podría significar una buena inversión.

Foto EFE

Híbrido de corazón

La industria automotriz, tan golpeada en los últimos años por la crisis económica, ha tenido que ingeniárselas para salir adelante. Y lo que antes se solucionaba con una línea de autos de lujo, motores más grandes y carrocerías impresionantes, hoy se inclina por diseños más compactos, motores que produzcan cero emisiones y austeridad que dé mejor servicio.

Así es como a México llegó el Prius de Toyota. Aunque no es el primer modelo de auto híbrido en nuestro país (Honda tiene desde hace un tiempo una versión híbrida de su modelo Civic), sí es el que carga mayor fama y prestigio. En 10 años Toyota ha vendido 1.8 millones de unidades (la mitad en EU), y a partir de este mes, encontrará en nuestro país un mercado decidido a ser ecológico.

El problema es que ese mercado verde está en pañales, y con una economía aún en vías de recuperación, comprar un Prius puede ser un problema. Cada unidad, producida en la planta de Tsutsumi, Japón, tendrá un costo de $428,300, cifra bastante elevada comparada con otros modelos de tamaño similar.

Sin embargo, podría ser una inversión: su tiempo de vida es mayor a los diez años de los autos actuales; será el primer auto que no pagará tenencia, impuesto sobre automóviles nuevos ni verificaciones, y da mucho mejor kilometraje por litro de gasolina (el auto trabaja mediante una pila recargable y un motor a gasolina que produce muy bajas emisiones).

Pero lo más importante del Prius: gracias a él se han dejado de emitir más de 11 millones de toneladas de bióxido de carbono. Su tecnología (utilizada ya en otros autos, incluso de compañías rivales de Toyota), es el principio de la transición de los combustibles fósiles a tecnologías más eficientes y ecológicas.

Bacanora
Tradicional de Sonora, la bebida etílica es obtenida de la fermentación de ciertas tunas. La protección abarca diversos municipios del estado.

Sotol
Bebida alcohólica que se obtiene de las plantas conocidas como sotol o sereque, que se cultiva en Chihuahua, Coahuila y Durango.

Charanda
Al destilar la caña de azúcar o sus derivados, como piloncillo o melaza, se obtiene esta bebida alcohólica. La zona protegida comprende 16 municipios de la parte central del estado de Michoacán.

Tequila
El nombre debe usarse sólo para nombrar a las bebidas hechas del agave Tequilana Weber. Se establece como territorio de origen el estado de Jalisco y algunas tierras de Nayarit, Michoacán, Guanajuato y Tamaulipas.

Mezcal
Se elabora con agave. La región geográfica abarca los estados de Guerrero, Oaxaca, Durango, San Luis Potosí y Zacatecas.

Olinalá
Artesanías como baúles y cajas de madera que proviene del árbol de linaloe tienen su buena denominación de origen. La región geográfica comprende el municipio de Olinalá al noroeste de Chilpancingo, estado de Guerrero.

Denominación de origen

NO ACEPTES IMITACIONES

No importa a dónde vayas, las primeras reacciones de un extranjero al saber tu nacionalidad siempre será "¡Ah, mexicano! ¡Tequila!". Aunque, gracias al gran número de productos con denominación de origen nacional (DO), bien podría decir "¡Talavera!" o "¡vainilla de Papantla!" Estos son los principales productos oriundos de México y que nos distinguen en todo el mundo. **Por Alejandra Sánchez**

ORIGEN DE LA DENOMINACIÓN

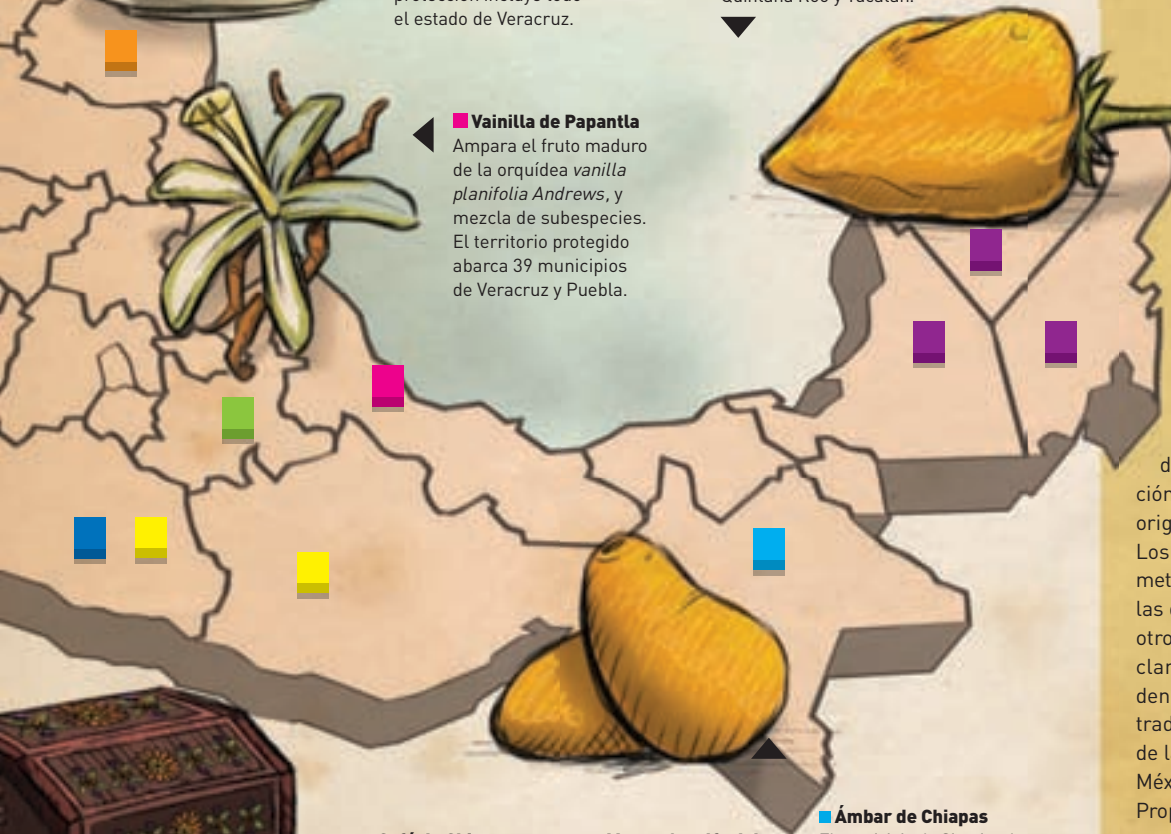
La denominación de origen designa un producto originario de una región específica, cuya calidad y características deban exclusivamente al medio geográfico, comprendiendo en éste los factores naturales y los humanos.

Talavera
Designa al producto artesanal originario de la región geográfica llamada Zona de Talavera, que comprende Atlixco, Cholula, Puebla y Tecali. La materia prima que se utiliza en su elaboración es arcilla extraída de las minas de la región.

Café Veracruz
Sus profundos suelos volcánicos, alta humedad todo el año e inviernos nublados brindan el aroma intenso, el sabor a especias y el apreciable cuerpo que caracteriza a este café. La zona de protección incluye todo el estado de Veracruz.

Chile habanero de la península de Yucatán
Se considera uno de los chiles más picantes del mundo. Se cultiva en los tres estados que la conforman: Campeche, Quintana Roo y Yucatán.

Vainilla de Papantla
Ampara el fruto maduro de la orquídea *vanilla planifolia Andrews*, y mezcla de subespecies. El territorio protegido abarca 39 municipios de Veracruz y Puebla.



Café de Chiapas
Se cultiva en suelos volcánicos, apto por su humedad y diversidad de temperaturas. Se encuentra protegido en diversos municipios.

Mango Ataulfo del Soconusco, Chiapas
Su pulpa es de consistencia firme, sabor dulce y baja de acidez. La zona comprende varios municipios de Chiapas.

Ámbar de Chiapas
El municipio de Simojovel produce 90% del total del ámbar que se extrae de Chiapas (y tiene 25 millones de años), aunque todo el estado se encuentra protegido.

La perla... ¿de Oriente?

Los chinos, e incluso los japoneses, han tratado de patentar su propio tequila adueñándose de plantas de agave. Pero el tequila auténtico (así como el resto de los productos en estas páginas) sólo es mexicano. En 1958, México suscribió el Arreglo de Lisboa, relativo a la protección de las denominaciones de origen y su registro Internacional. Los países miembros se comprometen a proteger en sus territorios las denominaciones de origen de otros países que cuenten con declaraciones de protección a su denominación y que sean registradas en la Oficina Internacional de la Propiedad Intelectual. En México, el Instituto Mexicano de la Propiedad Industrial es el organismo que puede emitir declaratorias de protección de denominaciones de origen y autorizar el uso de las mismas. El Estado mexicano es el titular de dichas denominaciones.

Gráfico Alejandro Klamroth

El consumo inteligente es nuestra misión

LOS 7 PASOS DEL CONSUMO INTELIGENTE

No es lo mismo consumir a tontas y a locas que de manera inteligente. ¡Recuerda estos pasos y úsalos en tu vida diaria!

1 CONSUMO CONSCIENTE

Conocer nuestros derechos y obligaciones, así como asumir las consecuencias de nuestra manera de consumir.

2 CONSUMO INFORMADO

Comparar calidad y precio, pensando en satisfacer necesidades reales y en invertir antes de gastar.

3 CONSUMO CRÍTICO

Tener una posición crítica ante la publicidad y la moda, y valorarse por lo que se es y no por lo que se tiene.

4 CONSUMO SALUDABLE

Llevar una alimentación balanceada, evitar fumar y procurar un consumo que fomente el beneficio de la salud.

5 CONSUMO SUSTENTABLE

Elegir productos que sean ecológicos, ahorrar energía y agua, separar la basura y generar menos desechos.

6 CONSUMO SOLIDARIO

Preferir productos artesanales o de empresas socialmente responsables, con políticas laborales justas y procesos de producción limpios.

7 CONSUMO ACTIVO

Hacer alianzas con otros consumidores, con Profeco u otras instituciones para defender nuestros derechos y lograr relaciones de consumo más equitativas.

Vivir Mejor

5568 8722
DF y área metropolitana

01 800 468 8722
larga distancia sin costo

revistadelconsumidor.gob.mx

Profeco

Gobierno Federal

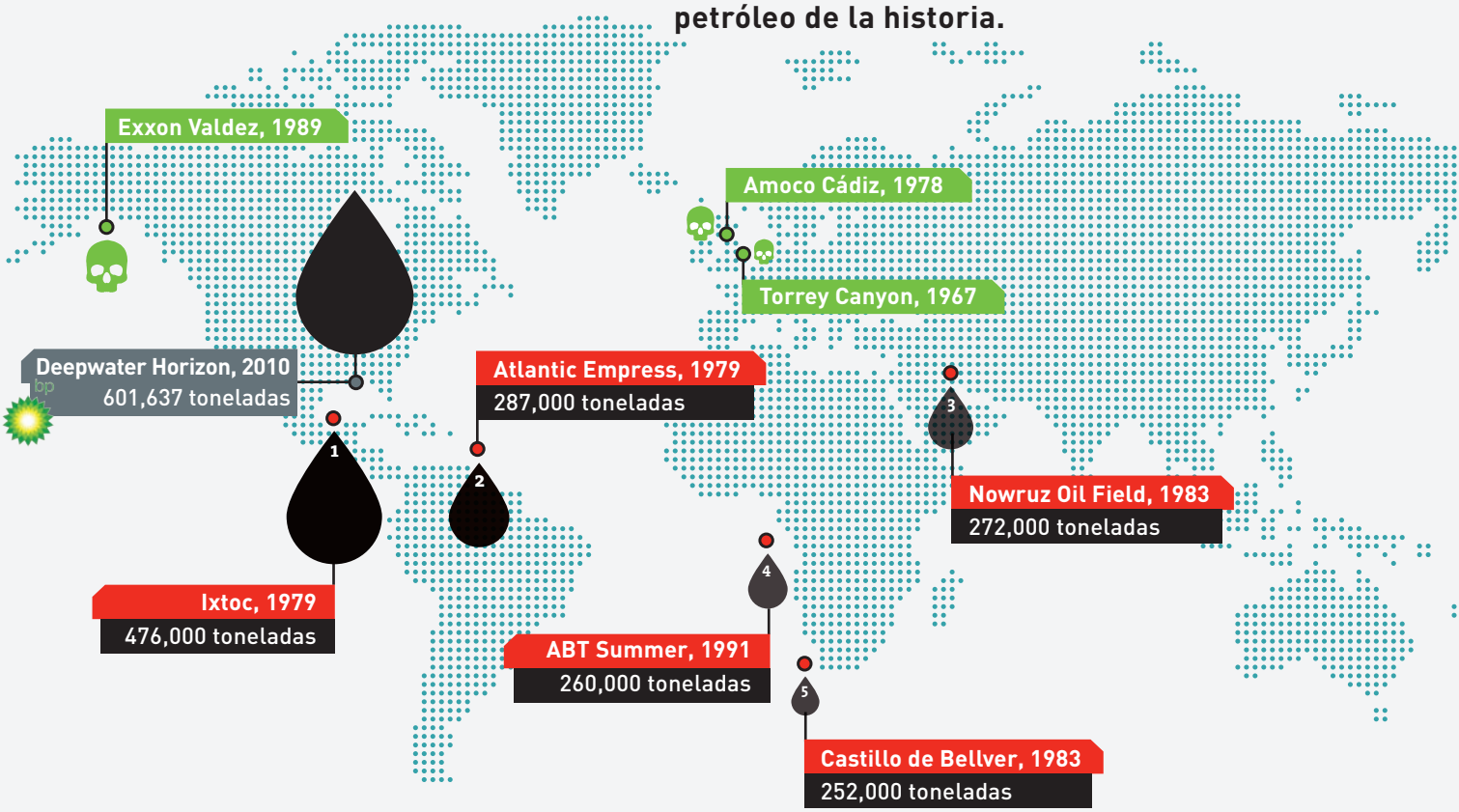
SE

Estados Unidos Mexicanos

Numeralia

DERRAMES DE PETRÓLEO

Las consecuencias del desastre petrolero en la plataforma Deepwater Horizon en aguas del Golfo de México son todavía inciertas; sin embargo, las estimaciones más realistas lo sitúan ya como **el peor derrame accidental de petróleo de la historia.**



LOS 5 PEORES DERRAMES

1. El 3 de junio de 1979 explotó el pozo Ixtoc I, a unos 80 km de Campeche. Les tomó nueve meses frenar la fuga.
2. El buque cisterna *Atlantic Empress* colisionó con el *Aegean Captain*, lo que provocó un desastre en el Mar Caribe.
3. Un buque cisterna se impactó contra la plataforma ubicada en el Golfo Pérsico, lo que provocó el derrame del crudo.
4. El buque petrolero *ABT Summer* sufrió una intempestiva explosión a unas 700 millas náuticas de Angola.
5. El superpetrolero español *Castillo de Bellver* ardió a 65 millas al noroeste de Ciudad de El Cabo, Sudáfrica.

Fuente BBC - incidentnews.gov - CNN

DERRAMES ECOCIDAS

Exxon Valdez, 1989
Entre **350,000 y 390,000** aves muertas.
Hasta **5,800** mamíferos afectados.
200 focas muertas.
5,500 nutrias muertas.
153 águilas calvas muertas.

Torrey Canyon, 1967
25,000 aves muertas.
Sólo **1%** de los pájaros rescatados para tratamiento sobrevivieron.
4,200 toneladas de petróleo retiradas de playas francesas.

Amoco Cádiz, 1978
20,000 aves muertas.
9,000 toneladas de ostras muertas.
320 km de línea costera contaminada en los primeros 30 días.

Fuente noaa.gov - oilspillresponse.com

DEEPWATER HORIZON, EL DIAGNÓSTICO

Más de **600 mil toneladas** de petróleo alcanzaría el derrame, según estimaciones estadunidenses hasta el 2 de agosto.

2,374,857 hectáreas medían las manchas de petróleo el 9 de junio, cuando recién comenzó a controlarse el derrame con la colocación de una "cúpula".

Hasta **62,000 barriles** de petróleo calculan que alcanzaron a derramarse diariamente.

4,000 millones de dólares ha gastado British Petroleum para limpiar el Golfo de México.

20 millones de dólares pidió México a BP para hacer un diagnóstico sobre el estado de los ecosistemas del Golfo de México.

Fuente Semarnat - CNN

Contenido en breve

DERECHO DE BANDA ANCHA

El año pasado, Noruega y Suecia dejaron de medir el analfabetismo. Era un despropósito rastrear algo que ya no existe, al menos para ellos. Ahora, de aquella región nos llega una nueva noticia: a partir del 1 de julio en Finlandia el internet es un derecho fundamental de todos sus ciudadanos. Sí, como a la alimentación, la vivienda, la salud y a la educación, los finlandeses ahora tienen la garantía constitucional de poder acceder a internet de banda ancha. Así Finlandia, que cuenta con una penetración de 96% de este servicio, se convirtió en el primer país del mundo en elevar la conectividad a un derecho. En contraste, en nuestro país iniciamos este año con niveles de 18% y 79% de penetración de telecomunicaciones fijas y móviles de la población, respectivamente. Números que nos colocan por debajo de naciones como Argentina o Chile y lejísimos de medidas similares a la finlandesa. Con una penetración de internet en 37% de los hogares, México debe inspirarse mirando hacia el norte, pero de Europa.

Fuente The Competitive Intelligence Unit

> Si no estás contento, puedes devolver tu teléfono. Te daremos tu dinero en 30 días. Queremos hacer a todo el mundo feliz y si no podemos, te devolvemos el dinero
> ***—Steve Jobs, director de Apple, a los consumidores inconformes por las fallas en la recepción de señal del iPhone 4. Apple gastará 180 millones de dólares en regalar fundas para los teléfonos de sus clientes.*** Fuente BBC

Los 4 fantásticos de Sudáfrica 2010

No, en esta lista no encontrarás a Forlán, Iniesta, Müller ni a Sneijder, los jugadores que brillaron en el mundial de futbol. La resaca futbolera continúa, esta vez, con los comerciales mexicanos más vistos en YouTube (hasta mediados de julio):

	1	2	3	4
Comercial (referencia)	"Haz sándwich"	"Pídele un tiempo"	"Darth Vader anota penalti a Francia"	"En Infinitum con el Güiri Güiri"
Marca	Bimbo	Cerveza Sol	Computadoras YOOBook	Telmex
Número de reproducciones*	*423,776*	*238,880*	*142,000*	*119,500*

Fuente *Reforma*

"Apps", el nuevo mercado millonario

Cuando Joel Comm reunió a su equipo de trabajo en una lluvia de ideas para desarrollar aplicaciones móviles creativas, a alguien se le ocurrió bromear con hacer una máquina de flatulencias. Todos rieron.

Esa es la anécdota de iFart, la app que le ha dado ganancias por más de 500 mil dólares a Comm. Según la consultora research2guidance, los ingresos de las aplicaciones móviles crecerán 807% en los próximos cuatro años: pasarán de vender mil 411 millones de euros en 2010, a 11 mil 496 millones de euros en 2013. Un mercado boyante que tiene en la tienda iTunes un caso destacado: nació (en 2008) con 500 aplicaciones; para marzo de este año ofrecía unas 140 mil y hoy ofrece más de 225 mil apps con las que domina el mercado.

Fuente *El País, Reforma*

Las 10 ciudades más caras para vivir 2010

La consultora internacional Mercer sorprende al colocar en primer lugar a Luanda, Angola. El alquiler mensual de un departamento de lujo en la ciudad africana es el más alto: 7 mil dólares.

Fuente CNBS

*Todos los precios están en dólares

	Ciudad	Departamento de lujo, 2 recamaras	Taza de café	Litro de gasolina	Una comida rápida
1	Luanda, Angola	7,000	3.80	0.5	17.5
2	Tokio, Japón	4,436	6.65	1.4	7.2
3	N'djamena, Chad	Sin dato	3.12	1.2	26.0
4	Moscú, Rusia	3,600	8.29	0.8	5.6
5	Ginebra, Suiza	4,010	5.13	1.5	10.5
6	Osaka, Japón	2,218	6.10	1.4	7.2
7	Libreville, Gabón	2,083	4.1	1.1	27.0
8	Zurich, Suiza	2,984	5.1	1.5	10.5
9	Hong Kong, China	4,248	5.8	1.8	3.3
10	Copenhague, Dinamarca	2,755	6.0	1.9	10.2

Coca-Cola, a juicio

Hace unas semanas, el juez John Gleeson, de la Corte de Distrito de Brooklyn, dio su veredicto: la demanda presentada por el Centro de Ciencia en Interés Público y Consumidores en la que acusa a Coca-Cola de engañar al público con afirmaciones relacionadas con la salud impresas en sus botellas de agua vitaminizada era procedente. "Las frases 'vitaminas + agua = todo lo que necesitas' y 'vitaminas + agua = lo que está en tu mano', tienen el potencial de reforzar la idea errónea del consumidor de que el producto está compuesto sólo por vitaminas y agua", señaló el juez Gleeson. El aparente caso de publicidad engañosa presentado por el juez resulta importante por el precedente que podría dejar el que una organización de consumidores se imponga ante una de las empresas más poderosas del mundo.

Fuente CNN Expansión

El regreso de los cerdos

La inmerecida mala fama que les trajo el virus AH1N1 parece haber terminado. De acuerdo con información del US Census Bureau, las exportaciones de carne de porcino de Estados Unidos alcanzaron en mayo 124 mil 259 toneladas, un incremento de 18.4% con respecto al mismo mes del año anterior. ¿Y a nosotros qué? Pues que somos, después de China, el principal importador de carne de cerdo estadunidense y nuestra demanda se incrementó 44% en ese periodo.

Fuente Carnetec

"Muchos estudios demuestran que entre 30 y 50% de los niños con sobrepeso u obesidad pueden desarrollar una resistencia a la insulina, intolerancia a la glucosa, diabetes u otras alteraciones metabólicas como dislipidemias (colesterol y triglicéridos altos en la sangre), hígado graso o hipertensión arterial: mala calidad de vida que es similar a la de pacientes con cáncer"

—Doctora Ana Rodríguez Ventura, maestra en ciencias médicas y experta internacional dedicada a la obesidad Infantil.

Fuente *Gaceta de la Facultad de Medicina de la UNAM*

80 aniversario de la XEW

LA VOZ DE MÉXICO

Durante el siglo llamado "de las telecomunicaciones", la radio era la reina, y ninguna emisora tuvo la importancia de la XEW en nuestro país. Esta es su historia, a 80 años de su fundación.

Gráfico Enrique Ortega

El inicio de la cuarta década del siglo XX acogió sucesos maravillosos: se publicó la primera tira cómica de Mickey Mouse, se inventaron el neopreno y los twinkies, y se empezó a comercializar la cinta adhesiva transparente (o sea, el diúrex), y también se jugó la primera Copa del Mundo de futbol, la Jules Rimet, donde Uruguay venció a Argentina. También tuvo sucesos lamentables, como los terremotos de las Grandes Salmas de Irán y de la península Izu de Japón, y la Gran Depresión de Estados Unidos, que condicionó los acontecimientos que ocurrirían durante los años subsiguientes. Asimismo, en los albores de 1930, la radio se convirtió en el medio de comunicación masivo dominante en las naciones industrializadas.

Aunque desde 1906 la radio fue usada de manera comercial en Estados Unidos, fue hasta 1920 cuando, en ese país, se hicieron las primeras transmisiones de noticieros y de deportes, mientras que en Argentina se transmitió por primera vez un evento musical, que fue la ópera *Parsifal*, desde el Coliseo de Buenos Aires. El 9 de octubre de 1921, en Monterrey, el ingeniero Constantino de Tárnava, conocido ahora como el Padre de la radio en México, hizo la primera transmisión experimental de radio en nuestro país; a partir de ese día, durante los siguientes diez años, la radio se fue solidificando. En 1922 se creó la Liga Central Mexicana de Radio, para aficionados y experimentadores, y en 1923 se creó la JH, la primera emisora oficial en México; en ese mismo año, en mayo, se inauguró la estación CYL, de *El Universal Ilustrado,* y la Casa del Radio, propiedad de Raúl Azcárraga Vidaurreta. El 15 de septiembre de ese mismo año, la compañía cigarrera El Buen Tono inauguró la CYB, La B grande de México, hoy la XEB operada por el IMER, considerada la estación de radio más antigua del país. Entonces, la radio fue el siguiente paso para varios periódicos, como *El Mundo* y *El Universal,* quienes tuvieron su propia estación. El 6 de mayo de 1926, el presidente Plutarco Elías Calles expidió en el *Diario Oficial* la Ley de Comunicaciones Eléctricas, donde se decretó que el espacio aéreo era propiedad de la Nación.

Debido a todas las estaciones de radio que surgieron en esos años, Emilio Azcárraga Vidaurreta tuvo interés en fundar su propia emisora. Nacido en Tampico, Tamaulipas, en 1895, este empresario que comenzó como vendedor de calzado en Veracruz, en 1917 inició sus negocios con una distribuidora de automóviles. En 1923 consiguió la licencia para distribuir fonógrafos de la Victor Talking Machine Company y, debido a su relación comercial con la Radio Corporation in America (RCA, dueña de Victor) mediante la división Mexico Music, de la que era presidente, vio en la radio un gran potencial de expansión. Así, junto con su hermano Raúl, comenzó a involucrarse con las estaciones radiofónicas. A fin de construir su estación de radio, Emilio Azcárraga consiguió préstamos bancarios del Banco de Londres y México, sin embargo, no fueron suficientes, así que negoció con la Cervecería Cuauhtémoc de Monterrey, de quienes obtuvo por adelantado un año entero de patrocinios para la cerveza Carta Blanca.

Así, a mediados de 1930, entre los círculos de empresarios, revistas y periódicos, se sabía que la inauguración de la radiodifusora de Azcárraga Vidaurreta era inminente y se hablaba, sobre todo, de sus modernas instalaciones y la potencia de su transmisión, que con 5 mil watts de modulación efectiva sería 15 veces más grande que las de las estaciones de la época. El 7 de septiembre de 1930 se hicieron las primeras transmisiones de prueba desde la estación y el 15 de septiembre se hizo una prueba más, logrando por primera vez un enlace a larga distancia con motivo del Grito de Independencia, dado por el presidente de la República de ese entonces, Pascual Ortiz Rubio.

"Amigos, ésta es XEW, la voz de la América Latina desde México", fueron las primeras palabras del locutor Leopoldo de Samaniego, pronunciadas el 18 de septiembre de 1930, inaugurando así La Catedral de la Radio. Era el nacimiento de la XEW, que tuvo sus estudios en la parte alta del Cine Olimpia, en la calle 16 de septiembre número 9, en la Ciudad de México. La ceremonia de apertura corrió a cargo de Emilio Azcárraga Vidaurreta y Aarón Sáenz, ministro de Educación, y la primera melodía que se escuchó fue la Marcha de la Alegría, interpretada por Miguel Lerdo de Tejada y la Orquesta Típica de la Policía.

Las siglas XEW fueron elegidas por Emilio Azcárraga de manera estratégica. Desde 1929, la agencia llamada Unión Internacional de Telecomunicaciones, creada por la Organización de las Naciones Unidas, asignó, por un acuerdo global, prefijos por región a todas las estaciones de radio del mundo, y determinó que a México le corresponderían las siglas que van de la XAA a la XIZ (para la estación se eligió la XE). La W fue escogida ya que, en ese entonces, las estaciones de mayor prestigio en Estados Unidos comenzaban con esa letra.

Don Emilio Azcárraga decidió que 40% de la programación fuera música vernácula. Algunos locutores que formaron parte de los primeros años de la estación fueron Pedro de Lille, Alonso Sordo Noriega, Nicolás de la Rosa, Pepe Laviada, Manuel C. Bernal y Ricardo López Méndez 'El Vate'. El 1 de octubre de 1932, la XEW, que había aumentado su potencia a 50 mil watts, se mudó a la calle Ayuntamiento número 52, en el centro de la ciudad; las instalaciones eran más grandes y disponían de los afamados estudios Azul y Plata y Verde y Oro, los dos con capacidad para 800 espectadores. En 1992, ya como parte del Grupo Radiópolis, se mudó a Tlalpan número 3000, colonia Espartaco.

Las siglas XEW aún iluminan la fachada de las viejas oficinas de la estación, ubicadas en Ayuntamiento 52, en el centro del DF.

El mote de 'la voz de la América Latina desde México' no era exagerado. Debido a su potencial de transmisión y a los conflictos de la Segunda Guerra Mundial, que impedían que Estados Unidos exportara material discográfico, la XEW tuvo un papel protagónico en la difusión de música en los países de habla hispana en América. Las composiciones de Agustín Lara, Pepe Guízar, Consuelo Velázquez y Gabilondo Soler 'Cri-Cri', y las interpretaciones de Pedro Vargas, Toña 'la Negra', Chela Campos, Avelina Landín, Emilio Tuero, Amparo Montes, Lola Beltrán y Pedro Infante, llegaron a los oídos de millones de personas mediante la XEW. Asimismo, locutores como Luis M. Farías, Álvaro Gálvez y Fuentes, Marrón Franyutti, Paco Malgesto, Ramiro Gamboa, Dante Aguilar, Rubén Mercado Rivas, Salvador Novo y León Michel, entre muchísimos otros, no sólo nacieron en la XEW a lo largo de su historia, sino que sentaron las bases de la locución actual en México.

Sonrisas Colgate *y* El cancionero Picot *eran muestra de una nueva forma de publicidad, con programas patrocinios por marcas*

Las radionovelas formaron una parte fundamental de la historia y la fama de la XEW. Aunque en noviembre de 1930 se transmitió la primera dramatización, adaptación de la obra de teatro *Mexican Rataplán,* protagonizada por Delia Magaña y Joaquín Pardavé, fue en 1932 cuando, de la mano del cineasta Alejandro Galindo, se produjo *Los tres mosqueteros,* la primera radionovela de la estación. A partir de 1941, la fama de las radionovelas era descomunal y se transmitían cinco diarias por episodios. Entre este año y 1983, cuando se produjo la última radionovela, destacaron *La vida de Gloria, La dramática historia de Francisca Velasco, Lo que el viento se llevó* y, por supuesto, *Chucho el roto.*

La popularidad que alcanzó la estación en sus inicios motivó a las empresas mexicanas a patrocinar varias emisiones radiofónicas de la XEW. Programas como *Sonrisas Colgate, La hora de Nescafé, La hora del aficionado* y *El cancionero Picot,* eran resultado de estos patrocinios. Compañías como Coca-Cola, Luxus, Refrescos Gran Míster Q, Cigarros Casinos Imperiales y Ron Huasteco Potosí, entre otras, fueron de las primeras en apostar por los medios electrónicos para su publicidad. Muchos locutores de la época de oro de la XEW daban su voz para los anuncios comerciales.

En la actualidad, bajo el nombre de W Radio, transmite en la frecuencia 900 de AM con 250 mil watts de potencia y en 96.9 de FM, en la Ciudad de México y en diversas frecuencias en 16 estados de la República Mexicana y en 13 países de Centro y Sudamérica.

La XEW cumple 80 años de haber sido fundada y el Grupo Televisa prepara la gran reapertura de los legendarios estudios Azul y Plata y Verde y Oro, todavía ergidos en Ayuntamiento 52, con motivo de este aniversario. ***—Daniel Avilés***

Es inevitable reconocer las cuatro notas del xilófono, que anunciaba el comienzo de un nuevo programa en la XEW. Este legendario xilófono aún está en las instalaciones de W Radio y es tocado en vivo por los locutores. De acuerdo con las reglas legendarias de la estación, la quinta nota, la del cilindro más grande, se toca sólo cuando muere alguien relacionado con el medio artístico.

QUÉ HACER SI QUIERES CAMBIAR UN ARTÍCULO Y ESTÁ DESCONTINUADO

Si un producto falla y está dentro de garantía, pero ya lo descontinuaron, no dejes que los proveedores traten de darte gato por liebre.

La tecnología avanza a veces tan rápido que cualquier aparato pierde validez y novedad en pocos meses. Antes, una televisión podía durar años en la sala de una casa, y una computadora una larga temporada sobre un escritorio. Hoy, con tantos cambios e innovaciones, es difícil ver un aparato que no queramos cambiar por uno más novedoso y de "nueva generación".

Así, los productos que se ofrecen como "los más avanzados" van y vienen, y pierden muy rápido su vigencia. Las empresas buscan sacar los nuevos modelos y dejan de producir los viejos.

¿Qué pasa cuando compras uno de esos artículos que va de salida, y sufre un desperfecto? Dice al respecto la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC), en su artículo 80: "Los productores deberán asegurar y responder del suministro oportuno de partes y refacciones, así como del servicio de reparación, durante el término de vigencia de la garantía y, posteriormente, durante el tiempo en que los productos sigan fabricándose, armándose o distribuyéndose".

Que algo así ocurra no es improbable. De hecho, es "natural" que termines con un equipo que ya lleva varios meses en el mercado, ya sea porque tiene un precio más accesible o porque no tenías ni idea de que un modelo actualizado vendría pronto. Supongamos que acudiste a comprar un equipo electrónico, digamos, un teléfono móvil o un televisor de pantalla plana, y a los pocos meses, cuando el aparato aún está dentro de la garantía, presenta problemas. Al momento de ir con el proveedor, es probable que te salga con la historia de que no puede reemplazar el equipo o proporcionar una refacción, ya que el aparato está descontinuado. Esto, en correspondencia con el artículo de la ley que acabamos de citar, representa un incumplimiento. De nueva cuenta, la LFPC te protege en tal caso: "Los consumidores tendrán derecho, a su elección, a la reposición del producto o a la devolución de la cantidad pagada", dicta su artículo 92.

Muy bien, ya conoces tus derechos. Si un proveedor o comerciante no los quiere respetar, puedes presentar una queja en **Profeco**. Haz cita para que te atiendan en la delegación que te corresponde llamando al Teléfono del Consumidor: 5568 8722 en el DF y zona metropolitana o 01 800 468 8722, larga distancia sin costo en el resto del país.

Gráfico Gabriela Botello **Texto** Humberto Vélez

Busca videos con otros temas de 'Qué hacer si...' (allí conocerás las tribulaciones de nuestra amiga Matilde) en revistadelconsumidor.gob.mx y en youtube.com/profecotv.

PROTEJA $U DINERO

Papelito habla

Si vas a comprar tu casa con un crédito hipotecario, toma en cuenta que puedes pagar varios miles de pesos de diferencia entre contratar con una u otra institución financiera. La oferta vinculante es una herramienta que te ayuda a decidir cuál es el crédito hipotecario más conveniente para ti

Adquirir una casa puede ser la compra más importante que hagas en tu vida. No sólo porque es el espacio en el que tú y tu familia pasarán buena parte de su tiempo, también por las consecuencias que puede tener en tu patrimonio, sobre todo si la adquieres a través de un crédito hipotecario y tomas una mala decisión.

La recomendación de elegir con cuidado las condiciones en que adquirirás tu casa aplica no sólo para seleccionar el inmueble, también para definir con cuál institución contratarás el crédito; existen muchas alternativas: Infonavit, Fovissste, bancos comerciales, Sofoles y Sofomes.

La oferta vinculante es un documento que puedes solicitar sin costo a las instituciones que te ofrecen créditos hipotecarios[1]. Ésta te dará certeza sobre las condiciones del crédito por tres razones:

1. Porque en ella la institución **debe informarte cuánto te costaría, EN PESOS Y CENTAVOS**, adquirir tu casa si contratas un crédito con ellos.

2. También debe informarte cuál sería el esquema de pagos respectivo: así **sabrás cuánto pagarías cada mes y cuánto te faltaría por pagar.**

3. Una vez emitida, **la institución se compromete a otorgarte el crédito en los términos y condiciones allí expresadas**, siempre y cuando cumplas con las formalidades que establezca la ley.

No es necesario presentar ningún tipo de documentación al momento de requerirla. Basta con que brindes "de buena fe" la información que te soliciten; posteriormente, si decides contratar el crédito, deberás presentar los documentos que sustenten los datos que aportaste.

La institución se obliga a mantener los términos y condiciones en los cuales te otorgaría el crédito, por 20 días naturales contados a partir de la fecha en que recibes la oferta. Esto te permite tomarte el tiempo para comparar otras opciones antes de decidir.

Pero de nada te servirá andar de aquí para allá solicitando ofertas vinculantes si no sabes con precisión qué necesitas. Analiza tu capacidad de pago, el plazo, el enganche, los gastos extra, el monto máximo a financiar y el Costo Anual Total.

[1] La Ley de Transparencia y de Fomento a la Competencia en el Crédito Garantizado obliga a todas las instituciones que ofrecen créditos hipotecarios a emitir la oferta vinculante.

SHCP CONDUSEF Educación Financiera Tu ganancia

Del D.F. y área metropolitana **53 400 999**

de todo el país **01 800 999 80 80**

www.condusef.gob.mx

Crédito inmobiliario, con todas las de la ley

CIMIENTOS SÓLIDOS PARA TU HOGAR

En tu aventura de adquirir, por fin, una vivienda, la información es protección. Conoce los pasos básicos que te llevarán a tu nueva casa y tus derechos como consumidor. **Por Alejandra Sánchez Plascencia**

La palabra vivienda significa lugar cerrado y cubierto construido para ser habitado por personas, pero este término tiene un valor que va más allá de la exactitud de las definiciones. Vivienda es cerrar los ojos y pensar en palabras más cercanas como hogar, estabilidad y seguridad. Pero para que esto sea así, hay que abrir los ojos antes de adquirir una propiedad; estudiar las posibilidades a nuestro alcance y acercarse a las instituciones serias como el Infonavit, para quienes laboran en las empresas, o el Fovissste, en los casos de los trabajadores que están al servicio del Estado.

Para que la compra de vivienda tenga cimientos sólidos, un buen principio es definir el monto de un enganche y saber cuánto tenemos en el fondo de vivienda administrado por el Infonavit o el Fovissste, según sea el caso. Es importante que no calcules destinar más del 40% de tus ingresos

Para resolver todas tus dudas, visita la página del Infonavit, en la dirección
↘ **infonavit.gob.mx**

Consulta el Buró comercial para conocer los contratos de adhesión de los desarrolladores de vivienda, registrados ante **Profeco**, en
↘ **burocomercial.profeco.gob.mx**

totales al pago de una mensualidad; ese es el consejo de los expertos en la venta de inmuebles si no quieres ver tus quincenas sufrir. Tener tus finanzas en sano equilibrio es fundamental para lograr acceso a un crédito, ya que la acumulación de otros compromisos en nuestro historial es factor para calificar. Aunque los bancos no consideren en sus cálculos el pago de colegiaturas o impuestos, es importante que nosotros los tomemos en cuenta y también lo es destinar una cantidad para imprevistos.

La oferta pública

El Infonavit administra el ahorro de los trabajadores que cotizan en el IMSS y acumulan 116 puntos. Al momento de otorgar un crédito cobra una tasa anual fija que varía según el nivel de ingresos con tasas de interés del 4 al 9%.

En este caso, además, el beneficiario puede acceder a un crédito más amplio si une sus derechos con los de su cónyuge, o bien, si combina el financiamiento con una institución bancaria o una Sociedad Financiera de Objeto Limitado (Sofol). Para conocer más acerca de los créditos otorgados a través del Infonavit, puedes llamar al 01 800 008 3900.

Para los trabajadores del Estado

Si prestas tus servicios en una institución gubernamental, tu fondo de vivienda es administrado por el Fovissste. Para tener derecho a esta prestación es necesario tener una antigüedad mínima de 18 meses de aportaciones a la subcuenta de vivienda. En este caso la tasa de interés también es fija y va del 4 al 6 % al año.

El Fovissste maneja diversas modalidades para el otorgamiento de créditos. El tradicional se concede mediante sorteos para los cuales publica convocatorias. Además, existen más opciones. Alia2 y Respalda2 son otras dos alternativas en las que no es necesario esperar la publicación de una convocatoria y, además, el monto del crédito se puede ampliar con una institución bancaria o Sofol.

Existe también otro programa del Fovissste llamado Subsidia2 que ofrece a quienes perciben un ingreso mensual 2.6 menor al salario mínimo mensual (poco más de $4,331) y para los pensionados con ingresos hasta 4.1 veces al salario mínimo que equivale, aproximadamente, a más de $6,830. Una opción adicional es el crédito conyugal; en ésta la pareja puede conjuntar sus derechos para un crédito, independientemente de que sus fondos de vivienda sean administrados por el Infonavit o el Fovissste.

Para conocer más detalles sobre estas posibilidades puedes llamar a la línea de larga distancia sin costo 01 800 3684 783 o consultar la página fovissste.gob.mx.

¿Qué necesita tener una vivienda para financiar su crédito?

Valor de referencia, contar con servicios básicos, vida útil mayor al plazo del crédito... Cada institución define las características mínimas que debe tener la vivienda para otorgarte el crédito, algunas, por ejemplo, exigen que la vivienda cuente con estacionamiento mientras que en otras no es condición necesaria.

Una alternativa más: para quienes no cotizan en un fondo de vivienda en el IMSS o ISSSTE existe el financiamiento a través de la Sociedad Hipotecaria Federal. Esta es una opción para personas que trabajan por su cuenta. Si deseas conocer más acerca de estos créditos, llama al 01 800 022 2828 o consultar la pagina shf.gob.mx.

La oferta bancaria

Los bancos ofrecen esquemas crediticios para adquirir lo que en el mercado se conoce como una vivienda media o residencial. Aquí la principal variación está en la tasa de interés; la hay fija, variable, tope o protegida y mixta. La tasa fija es la que se determina en el momento de firmar el contrato y permanece así durante la vigencia del crédito. La tasa variable fluctúa de acuerdo con las condiciones del mercado y se calcula conforme a la Tasa de Interés Interbancaria de Equilibrio (TIIE).

En el caso de la tasa tope o protegida, se establece como referencia la TIIE más algunos puntos porcentuales, pero sin sobrepasar un límite (por ejemplo, 20%), mientras que en la mixta se fija una tasa para una parte del plazo y otra mayor para un segundo periodo, dependiendo del monto del crédito.

Compra segura

Para proteger a los derechohabientes-consumidores durante la compraventa y entrega de una casa habitación, la Procuraduría Federal del Consumidor y el Infonavit firmaron en junio de 2010 un convenio que fortalece la vigilancia de los derechos de los compradores en caso de incumplimientos. En este sentido, los desarrolladores de vivienda deberán cubrir los siguientes puntos:

- **Registrar** y mantener actualizados ante **Profeco** sus modelos de contratos de adhesión que incluyan cláusulas de protección al consumidor durante la compra y entrega de la vivienda.

¿Cómo sé si califico para un crédito?

Un historial financiero saludable, edad y comprobación de ingresos son algunos de los criterios que las instituciones crediticias consideran al momento de otorgar un crédito.

- Establecer un **periodo máximo de entrega** del inmueble al derechohabiente-consumidor.
- En el momento de la entrega del inmueble, proporcionar al comprador **planos**, **garantías de equipos instalados** (boilers, por ejemplo) y **pólizas de seguros**, entre otros documentos.
- **Atención: en caso de incumplimiento.** Si el bien inmueble no se entrega en los tiempos pactados, se aplicará una sanción al vendedor. Además, con el objetivo de promover la pronta solución de controversias entre compradores y vendedores, el Infonavit canalizará a **Profeco** todas las quejas que reciba.

  El Infonavit cuenta, además, con el Índice de Satisfacción del Acreditado (al que **Profeco** aporta información), que es el historial de la calificación que los derechohabientes han dado después de su experiencia de compra, lo que puede orientarte antes de comprar (puedes consultarlo en: portal.infonavit.org.mx).

  Ambas instituciones te brindan información a través de sus oficinas en el país, por lo que te invitamos a consultar sus direcciones electrónicas: profeco.gob.mx e infonavit.org.mx.

Otros costos a considerar

Antes de dar el sí a un crédito hipotecario...

- Recuerda que todos los planes hipotecarios conllevan el pago de un seguro de vida, uno de invalidez y uno de daños. En ocasiones también se incluye un seguro de desempleo.
- Verifica que el contrato de compraventa del desarrollador de vivienda esté registrado en **Profeco** (lo puedes hacer en nuestro Buró comercial o llamando al Teléfono del Consumidor), para que tengas la certeza de que no tiene cláusulas abusivas y cumple con los requisitos (lugar y fecha de celebración del contrato; razón social, domicilio y RFC del vendedor; el precio total de la operación, la forma de pago y los gastos adicionales; relación de los derechos y obligaciones de ambas partes; penas aplicables al vendedor y al comprador por incumplimiento). Además, el contrato debe especificar los metros construidos sin incluir colindancias y áreas comunes del inmueble.
- Asegúrate de que, en caso de adquirir una vivienda de un particular, el contrato de compraventa incluya las cláusulas con penalizaciones para ambas partes en caso de no concretarse la operación. Recuerda que el contrato de una compraventa entre particulares no se registra ante **Profeco**.
- Elige un financiamiento acorde a tu situación actual, considera el monto máximo que se tiene para un enganche y pago mensual que no exceda tus capacidades económicas.
- Consulta los simuladores de crédito disponibles en la página de la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef), en la página condusef.gob.mx. Aclara con el funcionario de las instituciones involucradas cualquier aspecto que te genere duda.
- Solicita información acerca de los beneficios por pago puntual así como de los mecanismos para disminuir el pago de intereses o realizar aportaciones adicionales al crédito.
- Identifica el Costo Anual Total (CAT) de tu financiamiento. Las instituciones están obligadas a informarte este aspecto.
- Ten en cuenta que la escrituración es el título de propiedad que te da la seguridad jurídica de que la vivienda es tuya, y representa un gasto importante que se tiene que hacer al momento de la compra, el cual está integrado por los honorarios del notario, por los impuestos y derechos que se determinan según el estado de la República donde se encuentra el inmueble, su superficie, ubicación y valor comercial.
- Si tienes un problema causado, digamos, por un defecto de construcción o vicio oculto del inmueble, puedes acudir a **Profeco**. En cambio, si el banco te hizo un cobro indebido (es un ejemplo), el asunto lo debes tratar en Condusef.

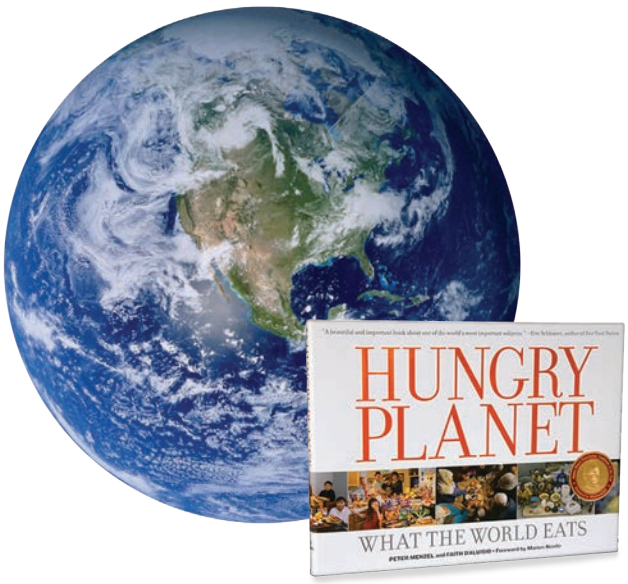
Consumo cultural

El consumo no sólo se ejerce. También se piensa y se reflexiona como parte de nuestra sociedad. Aquí te recomendamos productos culturales que tocan de lleno al mundo del consumo. **Por Ágata Székely**

LA DIETA DEL PLANETA

Hungry Planet: What the World Eats
Peter Menzel y Faith D'Aluisio
Random House

El prestigioso fotógrafo Peter Menzel y su esposa, la escritora Faith D Aluisio, recorren el mundo con una visión gastronómica y antropológica. Desde Bhután hasta Bosnia, pasando por México, Mongolia y varias ciudades desarrolladas, la pareja retrata 30 familias de 24 países que muestran qué comen durante una semana, con sus costos y peculiaridades. Acompañado de ensayos de especialistas, el volumen es un atlas culinario con una interesante mirada sobre las diferencias del consumo en los extremos del planeta que invita a reflexionar: ¿se alimentan mejor las personas que habitan en las mejores economías? La respuesta no es tan obvia. Algunas partes del libro pueden visitarse en línea en la página whattheworldeats.com. Peter Menzel ya había publicado otro trabajo *best seller* con *Mundo material: retrato familiar global,* una radiografía del consumo alrededor del mundo. Muchas de sus fotos están en menzelphoto.com.



El plástico, droga dura

Addicted to Plastic
Ian Conacher
Documental, Canadá, 2007

Según esta película, uno de los más grandes mitos sobre el plástico es que es desechable. Científicos, químicos, ecologistas y empresarios del reciclaje de 12 países son entrevistados por el documentalista canadiense Ian Conacher, quien aborda el problema del exceso de basura plástica en el planeta y cuáles son las soluciones más avanzadas para controlarlo y aprovecharlo. Con diferentes perspectivas sobre su reutilización, toxicidad y biodegrabilidad, *Adictos al plástico* propone remedios novedosos para el subproducto del petróleo que invade la Tierra.

La guía suspicaz de los cosméticos

Don't Go to the Cosmetics Counter Without Me
Paula Begoun
Beginning Press, séptima edición, 2010

La investigadora de cremas y maquillaje Paula Begoun acaba de publicar la séptima edición de su famoso análisis de los cosméticos que existen en el mercado. Autora también de *Blue Eyeshadow Should Be Illegal* (La sombra azul debería ser ilegal), Begoun califica la eficacia y el costo-beneficio de cada producto y también si éstos pueden cumplir o no con las promesas de su publicidad. El libro está en inglés, pero reseña insumos que se venden en México. En cosmeticscop.com.mx puedes leer sus críticas y consejos en español.

Ese problemático filete...

Meat the Truth
Gertjan Zwanikken
Documental, Holanda, 2009

Una vaca puede producir en un día la misma cantidad de contaminantes que un vehículo todo terreno que recorre 55 kilómetros... Se necesitan 7 kilogramos de granos para producir un solo kilo de carne... Este tipo de datos capaces de plantar, al menos, una inquietud, son presentados con elocuencia en el documental *Meat the Truth*, cuyo discurso se centra en la afirmación de que es la ganadería y no la polución debida al transporte, la causante principal del calentamiento global. Polémica, esta película está presentada por Marianne Thieme, líder del Partido Animalista Holandés, un grupo con presencia ante el Senado de ese país que trabaja por los derechos de los animales y otras causas ecologistas. Según científicos entrevistados en el documental, las industrias ganadera y agricultora mundial son responsables de la desaparición de antiguos bosques y su correspondiente biodiversidad, por lo que es preciso encontrar un modo más inteligente y solidario para la alimentación del planeta. Encuentra más información en meatthetruth.nl.

$ 250.00

12 NÚMEROS POR EL PRECIO DE 10

SUSCRÍBETE AHORA

SUSCRÍBETE

CORRESPONDENCIA CON PORTE POR COBRAR
SOLAMENTE SERVICIO NACIONAL

REGISTRO POSTAL
RESPUESTAS
RP09-0278
AUTORIZADO
POR SEPOMEX

No necesita estampillas
Depositar en cualquier buzón

RESPUESTAS A PROMOCIONES COMERCIALES

REVISTA DEL **CONSUMIDOR**

Administración Postal núm. 40, C. P. 06141, México, D. F.

Renovación de suscripción ●

Suscripción nueva ●

Llenar con letra de molde

Nombre: _____

Dirección: _____

_____

Colonia: _____

Delegación o Municipio: _____

Estado: _____ **C. P.:** _____

Teléfono: _____

Giro inmediato ○ **Tarjeta de crédito** ○

Tarjetas afiliadas a Visa y Mastercard

Núm. de tarjeta: _____

Fecha de vencimiento _____

Por este pagaré me obligo incondicionalmente a pagar a la orden del banco emisor del importe de este título en los términos del contrato suscrito para el uso de esta tarjeta de crédito

F I R M A

Formas de pago

Correo: enviar este cupón con giro inmediato a nombre de la Procuraduría Federal del Consumidor.

Fax: enviar este cupón con sus datos completos y las referencias de su tarjeta de crédito a los teléfonos **5553 0574** o **5516 6612.**

Teléfono: llamar al **01 800 468 8722** lada sin costo desde cualquier otro lugar de la República, para pagos con tarjeta de crédito **Visa** o **Mastercard.**

Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública).

Si no recibe a tiempo su revista, favor de llamar al departamento de suscripciones a los teléfonos: 5516 6612, 5516 6939 y 5516 7296

Tecnología Doméstica Profeco

CREMA PARA DESPUÉS DE ASOLEARSE

Tu piel necesita protección antes y después de exponerse al sol. Esta crema te ayudará a rehidratar la piel y, en caso de tenerlos, a calmar ligeros ardores.

INGREDIENTES:

- ½ taza de aceite mineral (125 ml)*
- 1 taza de agua (250 ml)
- 2 cucharadas de glicerina (30 ml)*
- ¼ de cucharadita de mentol (1.5 g)*
- 1/8 de cucharadita de alcanfor*
- 1/8 de cucharada de carbopol*
- 6 gotas de trietanolamina*
- 3 cucharadas de alcohol (45 ml)*
- 6 clavos de olor

*Se consiguen en droguerías o farmacias grandes. Las cantidades son aproximadas.

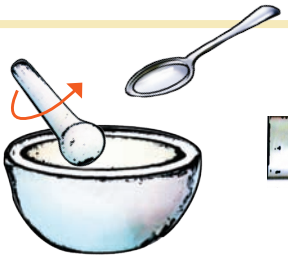
UTENSILIOS:

Batidora, botella de plástico con capacidad de 500 ml, mortero con pistilo, embudo, plástico para alimentos, servitoalla y 2 tazones de vidrio.

PROCEDIMIENTO:

1

Tritura los clavos de olor en el mortero...

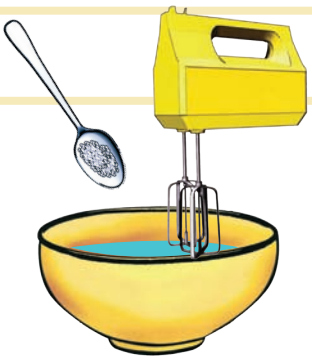


y agrega el alcohol poco a poco.

Para evitar que el alcohol se evapore, tápalo con plástico para alimentos.

4

Vierte la taza de agua en el tazón de vidrio y...



añade el carbopol lentamente, mientras agitas con la batidora a velocidad baja.

Agrega la trietanolamina muy lentamente y verás que se formará un gel.

RECOMENDACIONES

La sábila tiene propiedades regenerativas y desinflamatorias que pueden ayudar a enriquecer esta crema. Si lo deseas puedes incorporar tres cucharadas de pulpa de sábila en el paso **4**.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Caducidad: 1 año

Rendimiento: 450 ml

En todas las Tecnologías Domésticas Profeco se consideran estas equivalencias: 1 cucharada (TBS: *table spoon*) = 15 ml, 1 cucharadita (*tea spoon*) = 5 ml, 1 taza = 250 ml.

60%
de ahorro con respecto al producto comercial.

Deja reposar por cinco minutos.

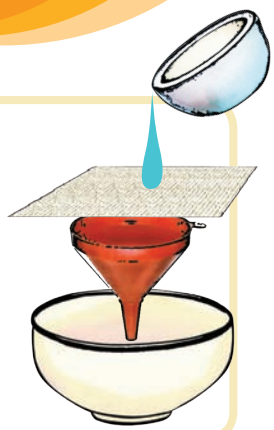
2

Agrega al mortero el alcanfor y el mentol.

Tritura con el pistilo para ayudar a disolverlos.

3

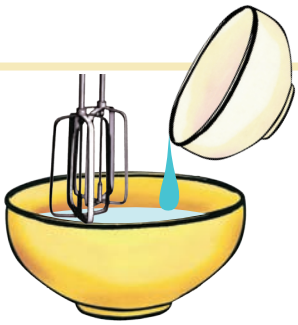
Filtra la mezcla del alcohol colocando un trozo de servilleta dentro del embudo y reserva.



5

Agrega la glicerina y...

el aceite mineral, lentamente, mientras bates a velocidad media para emulsionarlo.



Añade la mezcla del alcohol al tazón. Sin dejar de batir.

6

Finalmente, envasa en la botella de plástico.

¿DOLOR DE MUELAS?

Un viejo remedio para aliviar el dolor de muelas es triturar un clavo de olor y colocarlo sobre la pieza afectada. Los clavos de olor contienen eugenol, una sustancia que sirve de base para elaborar productos anestésicos. Esta crema tiene un efecto anestésico local.

CONSERVACIÓN:

En un lugar fresco, seco y oscuro, perfectamente cerrado para que no se evapore.

¡SIN EXCUSA NI PRETEXTO!

Conserva los ingredientes químicos bien etiquetados para identificarlos y nunca utilices envases de alimentos o bebidas para almacenarlos

Validación técnica: M. en ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra.

DECÁLOGO
PARA EL SUEÑO PERFECTO

No pases las noches contando ovejas. Sigue estos consejos que te mandarán directo a la tierra de los sueños y te harán despertar con toda la energía que necesitas. **Por Montserrat Bustos**

Te despiertas en cuanto escuchas la alarma, apagas amablemente tu despertador, te levantas sin titubear de la cama para darte un regaderazo. Mientras cantas y te enjabonas, ya sabes qué vas a desayunar y repasas rápidamente la agenda del día. No estás dispuesto a desquiciarte por el tráfico y, esta vez, llegas con una sonrisa a tu trabajo. Te ves y te sientes fresco, lleno de energía y de buen humor. Tu jornada fue más productiva de lo normal, tomaste buenas decisiones e incluso te dio tiempo de adelantar algunos pendientes que tenías rezagados desde la semana pasada. Al final del día te sientes satisfecho. ¡Eres un superhombre!

Lo anterior no es un sueño guajiro, es el resultado de haber dormido las horas necesarias para que tu organismo descansara y con ello hiciera una especie de limpieza que te permite despertar sin necesidad de autorregalarte cinco o diez minutos más en la cama. Sin embargo, para la mayoría de los mexicanos la historia onírica es diferente. Tres de cada diez padece alguno de los 100 trastornos del sueño, cuyas principales manifestaciones son insomnio y somnolencia diurna, indican estudios de la Clínica de Trastornos del Sueño de la Universidad Autónoma Metropolitana. Si bien el patrón del sueño es genético (para algunas personas basta dormir cuatro horas en tanto otras necesitan 10 para sentirse bien), algunos desórdenes se pueden erradicar al modificar tus hábitos. Así que preparamos junto con Guadalupe Terán Pérez, coordinadora del área clínica de la Clínica del Sueño de la UAM Xochimilco, este decálogo antimodorra para hacer de tu descanso un placer de alta calidad con excelentes consecuencias físicas, emocionales y laborales.

1 Evitarás la cafeína por la noche

Incluir en tu cena una tacita de café o té, un inocente chocolate o un refresco de cola, puede ser suficiente para dejarte con el ojo pelón buena parte de la noche. La cafeína es un activador del sistema nervioso central, es decir, es un estimulante que bloquea en el cerebro las sustancias inductoras del sueño y aumenta la producción de adrenalina; en grandes dosis o en personas sensibles a este componente, es un obstáculo para conciliar el sueño. Una vez en el cuerpo, este estimulante demora alrededor de seis horas para que la mitad sea eliminada, así que haz cuentas y consúmela con mucha anticipación antes de que te metas a la cama.

2 No te servirás una copita como sedante

Si el pretexto es desestresarte después de un largo día y de paso promover un poco de modorra con una cerveza en mano, estás equivocado. El alcohol actúa como relajante muscular y depresor del sistema nervioso central, por lo que en un primer momento te dará una sensación de somnolencia que te llevará a dormir, pero el sueño será tan frágil que te despertarás por lapsos de uno o dos segundos (no recordarás esas interrupciones por la mañana); lo que dificulta llegar a las etapas del sueño profundo y descansar bien.

3 Tu cena será ligera

Aun cuando dormimos estamos receptivos a los estímulos internos y externos. La gente que cena mucho tiene problemas de acidez o indigestión que el organismo interpreta como un estímulo negativo y esto puede provocar pesadillas y sobresaltos en la noche; por el contrario, no cenar puede hacer que te despiertes debido a retorcijones de hambre. Incluye alimentos fáciles de digerir, como harinas integrales, frutas y verduras. Lo ideal es acabar tu merienda dos horas antes de acostarte para darle tiempo al organismo de terminar el proceso de digestión.

4 Quitarás el despertador de tu vista

Lo peor que puedes hacer cuando te cuesta trabajo dormir es ver el reloj de forma constante, pues tu deseo de dormir se convertirá en un obsesivo ataque de angustia y ansiedad que en definitiva ahuyentarán el sueño. Lo mejor que puedes hacer, una vez que te planees irte a dormir, es poner el despertador a la hora que necesites y ubicarlo en algún lugar de la habitación que no alcances a ver cuando estés acostado, y que de igual forma alejes los relojes o celulares que te digan qué hora es. Si no puedes dormir, no importa la hora, lo que tienes que hacer es relajarte un poco.

5 No exagerarás en tu ejercicio

Tener una rutina exhaustiva a fin de quedar "medio muerto" después de tu entrenamiento puede ser contraproducente para tu sueño. Durante la actividad física el cerebro libera endorfinas que mantienen el cuerpo alerta para reaccionar ante una situación peligrosa, para entonces estarás en tal estado de excitación tal que en lo último en que pensarás es en irte a dormir. Por supuesto, no debes dejar fuera de tu vida el ejercicio, pero hazlo por la mañana o durante las primeras horas de la tarde.

6 Acondicionarás tu habitación

No significa que debas tener un colchón posturopédico de tercera generación, ni una almohada rellena de plumas de ganso; lo más importante es que te sientas cómodo en tu habitación. Tu prueba será despertar sin dolor ni molestias producidas por resortes que se asomen de las sábanas o por la incomodidad de un box spring ultraduro. La habitación debe estar oscura por la noche y ni demasiado fría ni caliente.

7 Usarás la cama para dormir

Muchas personas hacen de su cuarto una versión más acolchonada de la oficina, el salón de juegos, la sala de televisión, y utilizan la cama como una "plataforma multitareas". Es importante acostumbrar al cuerpo a realizar una sola actividad en el espacio correspondiente, para crear una relación entre el lugar y la tarea que quieres hacer. Con esto le estarás indicando a tu cerebro: "Cuando entre a la habitación y me meta a la cama, ya es hora de dormir".

8 Dejarás de tomar muchos líquidos en la noche

Una de las peores experiencias que puedes tener cuando estás dormido profunda y placenteramente es reconocer tus ganas de orinar debido al licuado megajumbo que te zampaste en la cena. Tres horas antes de irte a la cama olvídate de beber líquidos y ve al baño antes de dormir, así evitarás interrumpir tu sueño por parte al baño a la mitad de la noche, además de que te será más difícil volver a dormirte.

9 No te automedicarás

Hay muchos productos de venta libre en las farmacias que actúan como inductores del sueño (químicos y naturales) pero sólo tienen un efecto relajante. Sin embargo, si tienes un trastorno del sueño, por más relajado que estés no podrás conciliar el sueño. Además, es posible que generes dependencia a esos productos que, lejos de solucionar, podrían complicar tu caso. Evítalos a toda costa.

10 Respetarás tus horarios

El reloj circadiano regula los ciclos de dormir y estar despiertos y el equilibrio entre ellos. Si cada día te despiertas y te acuestas a diferentes horas, nunca podrás poner orden a tu sueño; unos días dormirás temprano mientras que en otros te quedarás en vela. Hazte más disciplinado a la hora de acostarte (incluso durante los fines de semana). Notarás la diferencia.

GanarSalud
La revista que **te cuida**

86 suplemento

Aunque el cáncer linfático es uno de los más agresivos, tanto a nivel físico como psicológico, hoy en día puede ser totalmente curable si se detecta a tiempo, y su impacto emocional reducido al mínimo, tal como lo cuentan la Dra. Annel Martínez Rios, hematóloga, y la Dra. Alicia Zárate, psicóloga especializada en pacientes con cáncer.

Cáncer linfático, mal con oportunidad

Ganar Salud 55

suscríbete

Aprovecha la **suscripción anual** y obtén **dos meses más ¡Gratis!**
Sólo **$300**

GanarSalud
La revista que **te cuida**

Pediatría • Adolescentes • Salud para Él y Ella • En Plenitud • Nutrición
Salud Mental • Sexualidad • Del Siglo XXI • Medicina del Deporte y **¡Mucho Más!**

¡Suscríbete ya!: 5515 3825 ó 5515 3818, suscribete@ganarsalud.com

La goma xántica da cuerpo y textura a los alimentos procesados con concentraciones tan bajas de hasta 0.5%.

GOMA **XÁNTICA**

Es un biopolisacárido exocelular fermentado por una bacteria... y uno de los productos más usados en la industria alimentaria.

Los productos industrializados necesitan una gran cantidad de elementos para obtener la presentación con que nosotros los encontramos en una tienda. Necesitan conservadores para que puedan tener una vida de estante durante un tiempo prolongado. Necesitan colorantes para que siempre tengan el mismo tono en sus colores y no nos topemos con productos distintos cada vez que los compramos. Necesitan también un material que los haga uniformes en su textura y en su consistencia, sin importar si los otros materiales varían de vez en cuando. Aquí es donde entra la llamada goma xántica.

El nombre, que puede sonar algo esotérico, en realidad viene de los microorganismos *xanthomonas campestris* que, al fermentar glucosa o sacarosa, crean un polisacárido de alto peso molecular. Hasta ahora, sigue pareciendo confusa su aparición en varios productos, pero una vez que el misterio de su uso queda revelado, es bastante simple. La goma xántica se utiliza para aumentar la viscosidad de un líquido (y crear una consistencia como en las mermeladas, y como medio para que un aceite y un liquido puedan emulsionarse. ¿En dónde lo has visto? En aderezos para ensalada, por ejemplo. La goma xántica tiene la capacidad de hacer que un aderezo permanezca en la botella de forma homogénea y bastante viscosa, de forma que al momento de servirla no sea completamente líquida. Lo mismo sucede con salsas preparadas y embotelladas. Además, se necesita una cantidad muy baja de este material para crear tal efecto.

A la cocina y más allá

Otro uso que se le da a la goma es en panadería para pastelillos y galletas. La goma xántica sustituye al gluten o a las yemas de huevo, y hace que la mezcla de harina con otras sustancias sea más esponjosa y húmeda, le da textura y la hace completamente homogénea. Así, un pastelito consigue la consistencia adecuada y hace que todos los productos de la marca sean siempre iguales, sin que haya algunos que no se cocinen de manera adecuada. Las empresas la utilizan ya que es más económica que los productos que se usaban originalmente para espesar o como emulsificantes, como las claras de huevo. Además, no altera ni el color ni el sabor de los alimentos.

También puedes encontrar la goma xántica en productos de belleza: se usa para formar geles para cabello y cremas. Como en los alimentos, se utiliza para dar cuerpo y uniformidad a las productos, además de tener propiedades hidratantes. ***—Alejandro García***

↘ Qué sangrón

Un uso alternativo, pero que seguramente has notado si has visto películas de terror, es en la creación de sangre falsa y otras sustancias dignas de una escena terrorífica, como ectoplasma. De otra forma, la sangre parecería agua de jamaica y no tendría esa consistencia parecida a un jarabe, que quedó tan bien ejemplificada sobre Sissy Spacek en la cinta *Carrie: extraño presentimiento*.

El sano bocadillo

Si no te aguantas el hambre a media mañana, no tienes por qué sufrir. La idea de que es malo consumir alimentos a deshoras ha quedado atrás. Lo importante es lo que comes. Nuestra experta te da algunas ideas para saciar tu apetito antes de la hora de tus alimentos.

DIVÁN DE NUTRICIÓN

TAMBIÉN DE GRANDE

He escuchado que la leche es esencial para el desarrollo de los niños, pero que no es conveniente tomarla en la edad adulta por cuestiones de salud. ¿Será?

—Alejandro García

La leche es esencial para los mamíferos al principio de la vida (periodo conocido como lactancia). Si hablamos del ser humano, el consumo de leche es indispensable hasta los cuatro años; esto no quiere decir que después de esta edad ya no se deba o ya no sirva tomar leche.

En los últimos años y principalmente por internet se ha promovido por correos electrónicos de dudosa procedencia que el consumo de leche provoca descalcificación e infecciones por microorganismos, que tiene hormonas que se les dan a la vaca y pasan a la leche. Toda esta información carece de fundamento científico. De ninguna manera la leche provoca descalcificación; por el contrario, es un alimento con alto contenido en calcio que se absorbe igual que el que se encuentra presente en algunas verduras o pescados.

Por otro lado, cualquier alimento mal manejado puede contaminarse con microorganismos. En el caso de la leche, este riesgo es mínimo debido a la pasteurización. Cuando las vacas se enferman sí se usan antibióticos, pero la leche que se produce durante ese tiempo no se utiliza.

No hay razón para dejar de tomarla. Lo que sí te sugiero es que consumas leche descremada para disminuir tu consumo de grasas saturadas y que tu ingesta diaria no sea excesiva: con dos vasos de 240 ml cada uno es más que suficiente.

ENTRA A COLACIÓN

Muchas veces siento buen apetito antes de la comida o cena, pero me suelo reprimir. ¿Cuáles son las colaciones con menos calorías que puedo consumir antes de la hora de comer?

—Emiliana Torres

Trata de buscar alimentos que provoquen saciedad, pero con pocas calorías, como las verduras. Por ejemplo, si tus actividades te lo permiten, come un plato con zanahorias, pepinos, apio o rábanos con limón. Puedes ponerle un poco de sal y picante.

También puedes llevar frutas secas como arándanos deshidratados, manzana deshidratada o ciruelas pasas y combinarlas con algunas nueces o almendras.

De igual manera puedes comer una pieza de fruta fresca, la cual es conveniente combinarla con algunas oleaginosas (nueces, cacahuates, semillas de girasol, pepitas, almendras), pero éstas deben ser naturales y de preferencia sin sal o con muy poca sal.

FUNCIÓN PALOMERA

Dicen que las palomitas de maíz son de difícil digestión (puedes tardar hasta tres días en digerirlas) y además hacen que engordes. ¿Es cierto esto?

—Aldo Gutiérrez

Las palomitas no son de difícil digestión. Por el contrario, contienen fibra que ayuda a mejorarla; lo que puede suceder es que la cáscara se quede pegada en las paredes del intestino y provoque inflamación.

¿Provocan obesidad? Depende de cuáles acostumbres comer, qué cantidad y con qué frecuencia. Recuerda que las palomitas hechas en casa son infinitamente más sanas. Te recomiendo que entres a revistadelconsumidor.gob.mx, escribas "palomitas" en el buscador y leas...

PREGUNTA, QUE ES GRATIS

***La nutrióloga Leticia Huerta** responderá a las dudas sobre el tema que lleguen al correo **rconsumidor@profeco.gob.mx.** Las cartas enviadas implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas. Toda la información que envíes a nuestra publicación queda protegida conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información).*

¿De qué están hechas las salchichas? ¿Qué tan conveniente sería adoptar este producto como uno más de los alimentos cotidianos? Cuando sepas la respuesta de la primera pregunta, créenos, te inquietará formular la segunda.

Por Armando Aguilar

Salchichas para hot dog

EL REY

Foto Latinstock

DE LOS EMBUTIDOS, AL CONFESIONARIO

Estamos en el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor (LNPC). Un refrigerador repleto de embutidos de color rosa nos da la bienvenida. Matraces, pipetas, estufas que no parecen estufas (nosotros les llamaríamos hornos), licuadoras que de seguro no se llaman así y cajas de Petri (unas cajitas de plástico, cuyo nombre oficial tuvimos que preguntar) contribuyen a la escenografía que presenta el LNPC para realizar el estudio de calidad de salchichas que estás a punto de leer en estas páginas.

Comienzan las pruebas

Isaura, una de las químicas involucradas en descubrir qué hay detrás de las 62 marcas de salchichas –entre las que probablemente está nuestra favorita–, trata de explicarnos cómo se obtiene el porcentaje de proteínas que contienen. "Utilizaremos el método de Kjeldahl. Primero se coloca la muestra en estos tubos, agregamos una tableta de catalizador y un poco de ácido sulfúrico. La mezcla hervirá en un digestor que se calienta a unos 370 grados para que el nitrógeno que tenemos como proteína pase a otro compuesto, el sulfato de amonio". Ella espera un gesto, el que sea, que le indique que estamos entendiendo. La miramos, parpadeamos por dos segundos y asentimos de forma leve con la cabeza. Ella, no muy convencida, continúa con la explicación.

El proceso para saber cuánta proteína contienen cinco muestras de salchichas dura aproximadamente cuatro horas. Según nuestros cálculos –seguramente lo más impreciso que hay en este lugar– para obtener la proteína de las 62 marcas tendrán que pasar más de 48 horas. Eso si Isaura está dispuesta a no dormir y si no surgen inconvenientes que obliguen a repetir una o varias veces el procedimiento. Y esto es sólo el principio: el LNPC realizó 11,378 pruebas para este estudio de calidad.

Las muestras de salchicha que se someten a prueba deben ser homogéneas; es decir, se muele la salchicha hasta que quede una pasta rosada que hasta bonita luce. Nos dan ganas de tomarla entre nuestros dedos, cual si fuera plastilina. Sí, las salchichas nos gustan. Su consumo en México, ni que decirlo, es muy popular. Y no en el sentido socioeconómico: en un sondeo realizado por **Profeco**, donde casi el 60% de los consultados reportó ingresos por más de nueve mil pesos mensuales, se desvela que 36% de las personas consume salchichas en su casa hasta tres veces por semana. Y a los niños les encantan: el 70% de ellos afirma que las salchichas les "gustan mucho". Dicho sondeo aplicado a infantes que asisten a escuelas muy diferentes (una primaria pública y una privada de nivel socioeconómico medio-alto) arrojó resultados similares en los dos grupos, lo que sugiere que en cuestión del gusto temprano por el embutido, las clases sociales no hacen ninguna diferencia.

En busca del almidón

Nos hemos perdido de algo sorprendente. En otra de las pruebas, la muestra, esa pasta rosada, se convirtió en un líquido color marrón. Nos acercamos y escuchamos a María de Jesús, otra de las químicas, explicar cómo lo ha logrado: "Para determinar qué cantidad de almidón tienen las salchichas, como las cadenas de carbono son muy grandes, necesitamos hacer la determinación de éste por hidrólisis ácida...". Bueno, no tenemos por qué entender las reacciones químicas que convirtieron la salchicha en líquido, pero lo que sí debemos saber es que esta prueba busca determinar su contenido de almidón, ingrediente que les fascina a los productores de salchichas: el 97% de ellas lo contienen (algunas en cantidades más que considerables) porque abaratan sus costos de producción.

Esa pasta rosa que solía ser una salchicha y que parece plastilina, se convirtió en un líquido marrón

Ahora, ¿recuerdas esas cajitas de plástico que vimos al principio? Resulta que las cajas de Petri son muy importantes para una de las pruebas clave: la de inocuidad. Y tras soportar un buen bochorno (en el área de microbiología hace un calor agobiante) conocemos a Rosalba, química encargada de determinar si las salchichas que comemos cumplen o no con la calidad sanitaria. Acércate y verás la pericia con que Rosalba manipula cajas de Petri y tubos con muestras de salchicha. "Vamos a evaluar la calidad microbiológica de las salchichas. Esto involucra la verificación de los mesofílicos aerobios, salmonella y el número más probable de coliformes fecales".

No sabemos qué es más sorprendente, si la amable paciencia con que intentan explicarnos cómo funciona todo o lo laborioso y tardado del proceso para determinar la calidad sanitaria de unos cuantos gramos de salchicha molida. Afortunadamente en ninguna de las marcas se encontraron microorganismos patógenos, uno de los resultados que más nos interesaba conocer. Faltan muchas pruebas más pero, créenos, te parecerían tan interesantes como extenuantes. Así que mejor te sugerimos dedicarle tiempo a la parte más importante de este proceso: los resultados del estudio de calidad de salchichas que el LNPC ha preparado para ti.

Foto Latinstock

EL ESTUDIO

Analizamos los nutrimentos de uno de los alimentos preferidos por los niños y al que pocos adultos pueden resistirse de vez en cuando (al menos, eso dicen). Hemos dividido nuestro universo de salchichas en dos: las que se denominan "Hot dog" o tipo "Viena" y las que se ostentan como "De pavo". Comprobamos, entre otras cosas, el contenido de proteína, sodio, almidones y hasta la veracidad en la información de su etiqueta. ¿Qué encontramos en el análisis de 62 marcas de salchichas que utilizas para preparar hot dogs? Entérate ahora mismo.

LA CIENCIA DE COMPRAR SALCHICHAS

- **Antes de comprar** salchichas, analiza los diferentes precios entre las marcas y decide tu compra hasta leer la etiqueta: casi siempre aquellas salchichas que declaran fécula, harinas, soya y grasas son más baratas.
- **Verifica** que el producto que elijas haya estado en refrigeración, revisa que esté dentro de la fecha de caducidad, observa que no esté pegajoso y que no presente coloraciones verdosas ni partes más duras.
- **Evita** romper la cadena de frío; es decir, cuando vayas a hacer tu despensa, procura que sea el último producto que adquieras.
- **Ten en cuenta** que el aporte nutrimental por proteína en estos alimentos puede provenir de otros ingredientes (como la soya) que abaratan el producto.

FICHA TÉCNICA

PERIODO DE MUESTREO
del 28 de abril al 30 de junio de 2010

PERIODO DEL ESTUDIO
del 28 de abril al 15 de julio de 2010

MARCAS ANALIZADAS
62

PRUEBAS REALIZADAS
11,378

¿DE QUÉ ESTÁN HECHAS LAS SALCHICHAS?

No todas las salchichas son iguales. O como diría el LNPC: "existe una gran variabilidad en la composición entre las diferentes marcas". Sin embargo, sí podemos presentarte lo que te llevas al cuerpo cuando te comes dos salchichas de una de las mejores o de una de las peores representantes de estos embutidos.

AGUA. Como se puede observar en el estudio, las salchichas contienen mucha agua y es el elemento principal de su estructura (entre 60 y 70%), la cual proviene de la que se adiciona y de la que proporcionan otros ingredientes que se agregan a la hora de su formulación.

CARBOHIDRATOS. El 97% de las marcas adicionan carbohidratos a sus salchichas, así que es importante saber en qué medida lo hacen: nuestro estudio de calidad detectó que la que menos tiene alcanzaba un 3.3% de su composición, mientras que en el otro extremo del rango de los carbohidratos está la que alcanzó hasta un 19.9%.

PROTEÍNA. Las proteínas, que no en todos los casos son de origen animal porque muchas marcas adicionan soya, variaron entre 6 y 13%. Antes, las salchichas se elaboraban con carne de cerdo, res, ave o sus mezclas; en la actualidad, encontramos que se elaboran sólo con carne de ave, mezclas con carne de cerdo o grasa de cerdo.

GRASA. En el estudio fue notoria la variación de grasa entre las distintas marcas: la que menos grasa tenía alcanzaba apenas un 4.6%, mientras que la más alta llegó al 31.9%. En mayor o menor medida, todas las salchichas, sin importar su origen, contienen grasas animales que pueden dar lugar a la formación de colesterol malo.

SODIO. Las salchichas tienen un alto contenido de sodio: en dos salchichas las marcas analizadas resultaron con un rango de entre 0.652 y 1.184 gramos. La Organización Mundial de la Salud recomienda que, al día, las personas adultas no consuman más de 2.4 g; los niños de siete a diez años, no más de 1.6 g y los menores de siete años, 1.2 g máximo.

ALMIDONES. Fue notoria la presencia de almidón y/o harinas en las salchichas: 97% de los productos analizados los adiciona. El almidón, además de abaratar los costos de fabricación, hace al producto más energético, por lo que quienes padecen de sobrepeso, obesidad o son celiacos, deben considerarlo.

CALORÍAS. Por supuesto, el contenido energético se debe mirar con lupa, aunque una salchicha con menos kilocalorías que otra no necesariamente está mejor "equilibrada" nutrimentalmente.

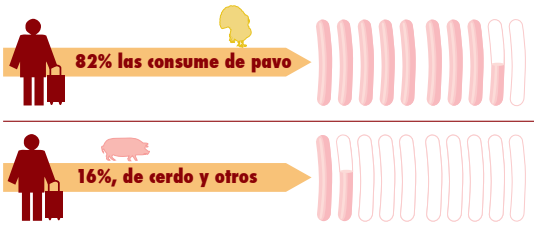
COLESTEROL. La cantidad de colesterol por cada 100 g (dos salchichas) obliga a que su consumo sea moderado. Quienes padecen problemas cardiovasculares o de obesidad deben tener cuidado.

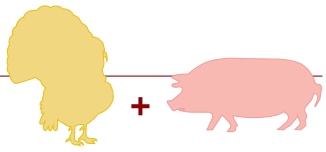
CONSERVADORES. Aunque son indispensables para retardar el crecimiento microbiano, varias marcas no los declaran, como tampoco lo hacen con otros ingredientes: colorantes, saborizantes, harinas, soya y grasa de cerdo.

Las que confunden

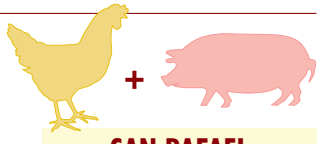
De acuerdo con el sondeo sobre el consumo de salchichas que realizamos, 82% de los consumidores prefieren comprar salchichas de pavo principalmente porque les gusta su sabor y porque consideran que es más sana. Así que seguro te interesa saber cuáles son las salchichas que presumen ser de ave, ¡pero también contienen cerdo o grasa de cerdo! (a la der.)

Los consumidores amamos las salchichas de pavo...





SAN ANTONIO
SALCHICHA DE PAVO

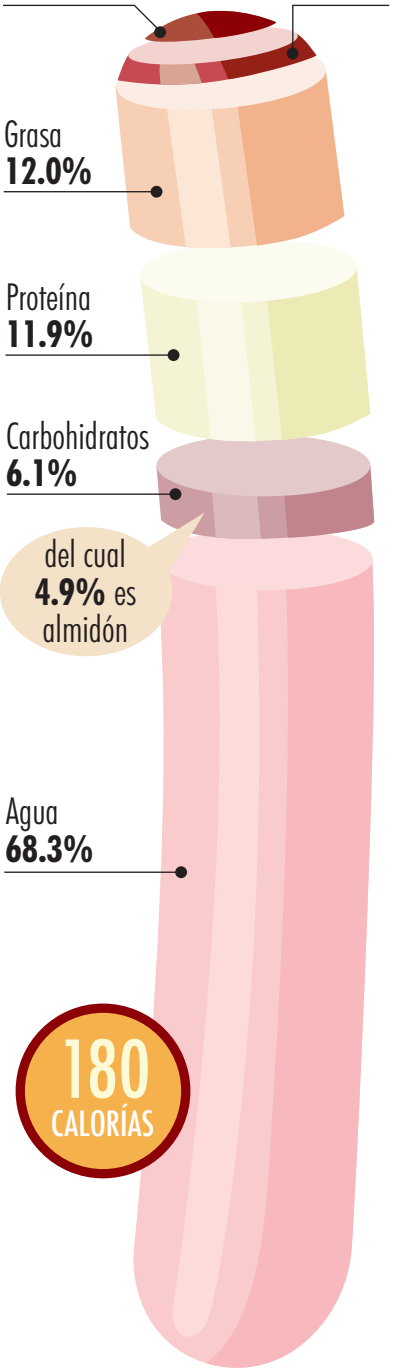


SAN RAFAEL
SALCHICHA DE POLLO

Ojo: aunque no digan en su nombre que contienen cerdo, sí lo declaran como ingrediente.

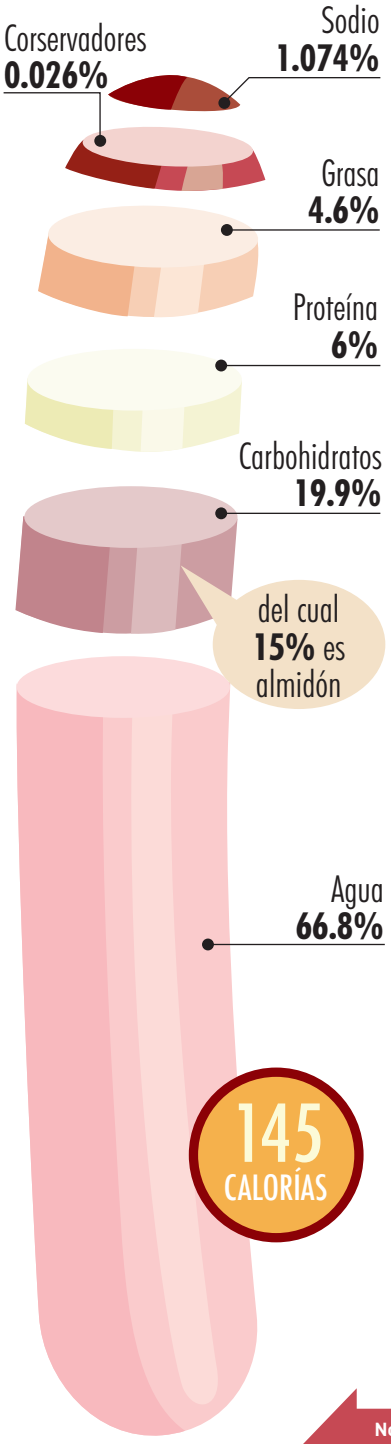
DE LAS DESTACADAS

San Rafael Balance
Salchichas viena



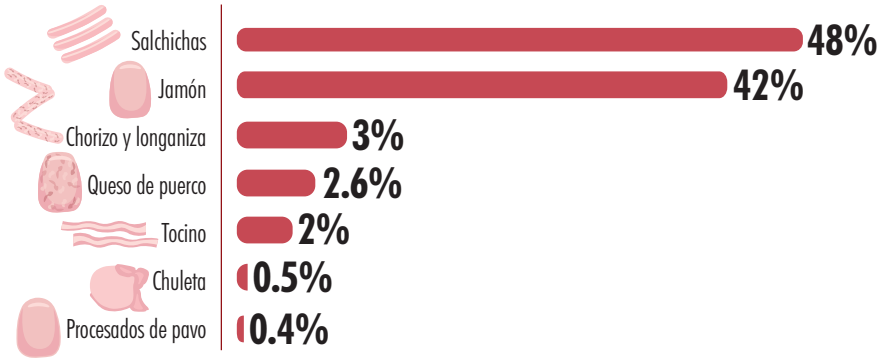
DE LAS PEORES

Any
Salchichas hot dog



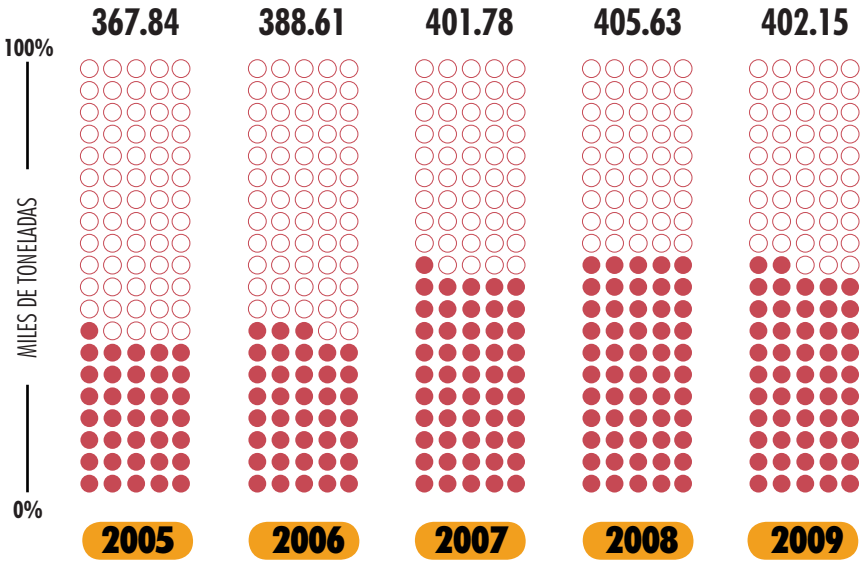
La reina de los embutidos

La salchicha es más popular incluso que el jamón. Este es el porcentaje de oferta que ocupa entre los embutidos y otros alimentos procesados:

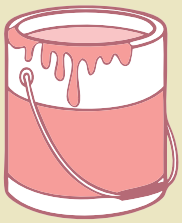


Fuente Consejo Mexicano de la Carne, 2009. Porcentajes redondeados

Producción de salchicha en México



¿Por qué las salchichas son rosas?

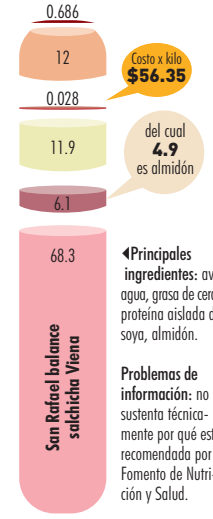


En la elaboración de las salchichas está permitida la adición de nitritos que retrasan o previenen el crecimiento de microorganismos. Estos aditivos no deben exceder la cantidad de 156 mg por kg (ninguna de las marcas analizadas rebasó este límite máximo permitido). Además de su efecto en la conservación del alimento, los nitritos producen una reacción química en las proteínas de la carne, lo que otorga a las salchichas ese color rosado característico. Muchas marcas además adicionan colorantes.

Notas: se consideran dos salchichas porque son el equivalente aproximado a 100 gramos de producto, peso que utilizó el LNPC para su análisis. No tomes estos porcentajes como valores absolutos, verifica los porcentajes de nutrimentos de tu marca favorita.

SALCHICHAS PARA HOT DOG Y/O VIENA

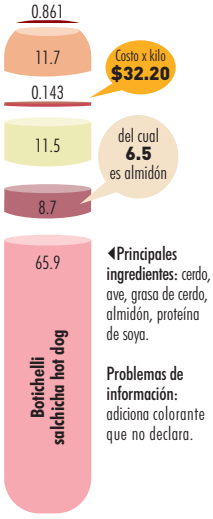
PROPORCIÓN DE INGREDIENTES EN 100 GRAMOS DE PRODUCTO (CON BASE EN 2 SALCHICHAS)



Principales ingredientes: ave, agua, grasa de cerdo, proteína aislada de soya, almidón.

Problemas de información: no sustenta técnicamente por qué está recomendada por Fomento de Nutrición y Salud.

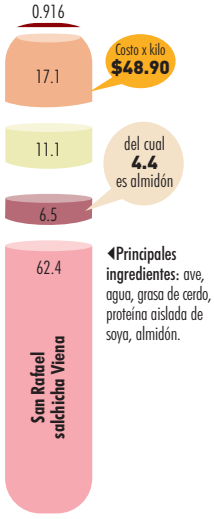
Kilocalorías **180**



Principales ingredientes: cerdo, ave, grasa de cerdo, almidón, proteína de soya.

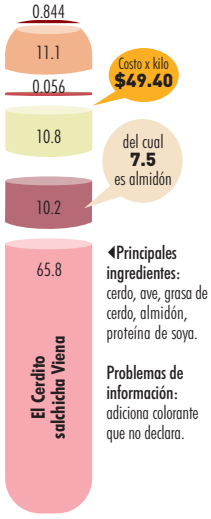
Problemas de información: adiciona colorante que no declara.

Kilocalorías **186.1**



Principales ingredientes: ave, agua, grasa de cerdo, proteína aislada de soya, almidón.

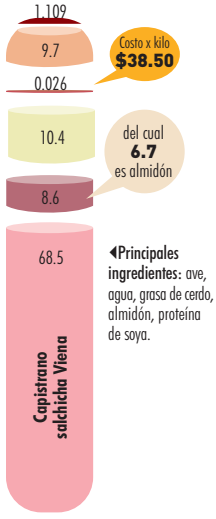
Kilocalorías **229.7**



Principales ingredientes: cerdo, ave, grasa de cerdo, almidón, proteína de soya.

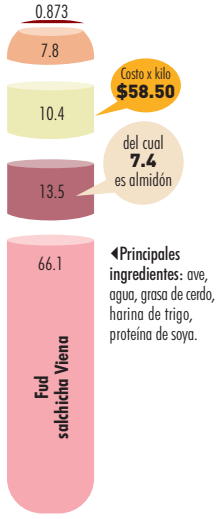
Problemas de información: adiciona colorante que no declara.

Kilocalorías **183.9**



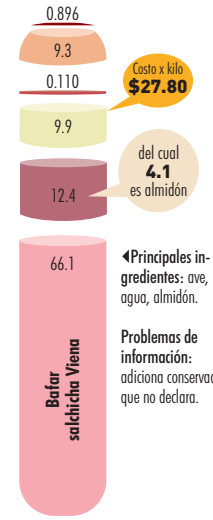
Principales ingredientes: ave, agua, grasa de cerdo, almidón, proteína de soya.

Kilocalorías **163.3**



Principales ingredientes: ave, agua, grasa de cerdo, harina de trigo, proteína de soya.

Kilocalorías **165.8**



Principales ingredientes: ave, agua, almidón.

Problemas de información: adiciona conservador que no declara.

Kilocalorías **172.9**

Principales ingredientes: ave, agua, almidón.

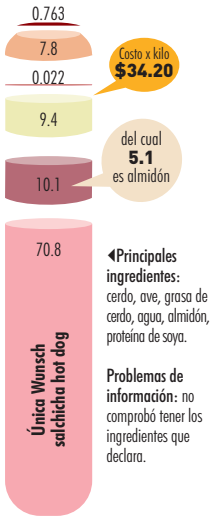
Problemas de información: adiciona conservador que no declara.

Kilocalorías **178**

Principales ingredientes: ave, agua, harina de trigo, almidón, proteína de soya.

Problemas de información: adiciona conservador que no declara.

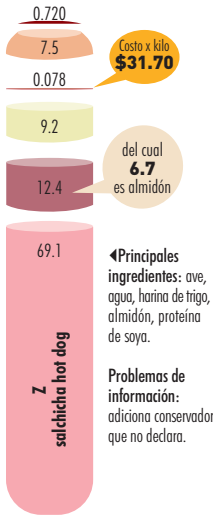
Kilocalorías **167**



Principales ingredientes: cerdo, ave, grasa de cerdo, agua, almidón, proteína de soya.

Problemas de información: no comprobó tener los ingredientes que declara.

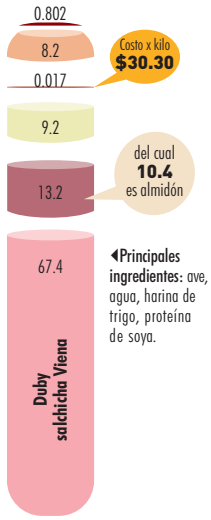
Kilocalorías **148.2**



Principales ingredientes: ave, agua, harina de trigo, almidón, proteína de soya.

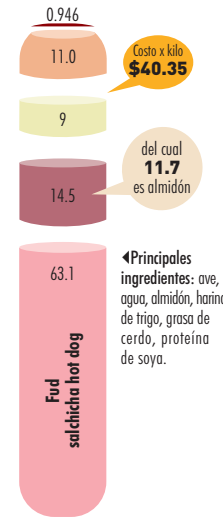
Problemas de información: adiciona conservador que no declara.

Kilocalorías **153.9**



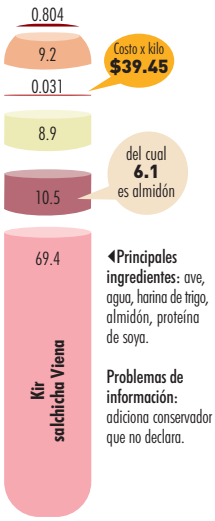
Principales ingredientes: ave, agua, harina de trigo, proteína de soya.

Kilocalorías **163.4**



Principales ingredientes: ave, agua, almidón, harina de trigo, grasa de cerdo, proteína de soya.

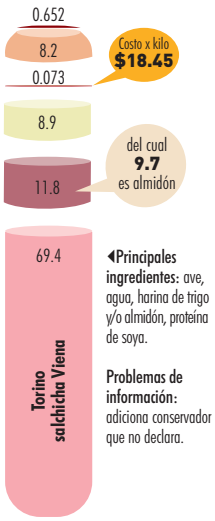
Kilocalorías **193**



Principales ingredientes: ave, agua, harina de trigo, almidón, proteína de soya.

Problemas de información: adiciona conservador que no declara.

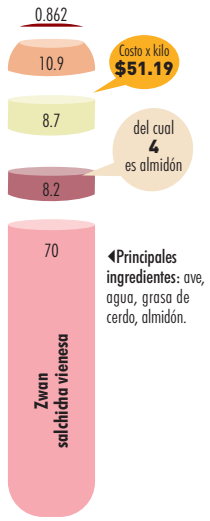
Kilocalorías **160.4**



Principales ingredientes: ave, agua, harina de trigo y/o almidón, proteína de soya.

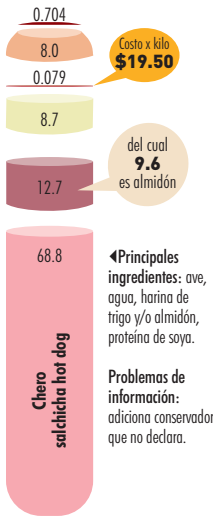
Problemas de información: adiciona conservador que no declara.

Kilocalorías **156.6**



Principales ingredientes: ave, agua, grasa de cerdo, almidón.

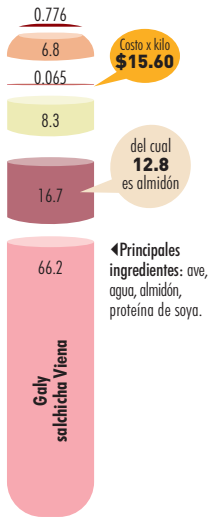
Kilocalorías **165.7**



Principales ingredientes: ave, agua, harina de trigo y/o almidón, proteína de soya.

Problemas de información: adiciona conservador que no declara.

Kilocalorías **157.6**

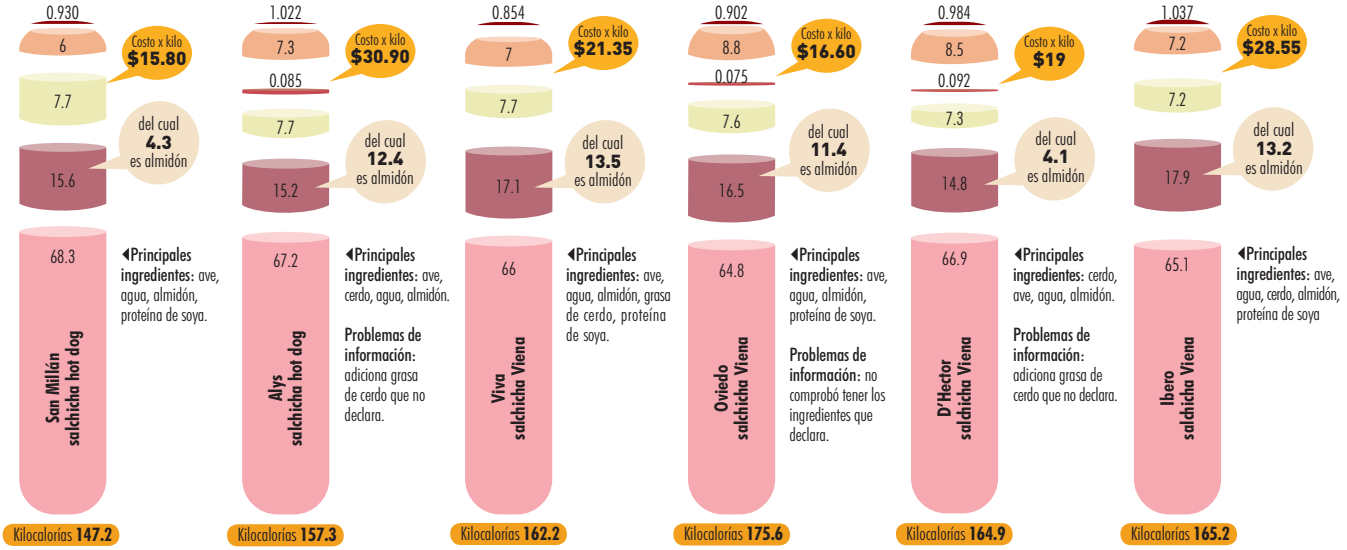


Principales ingredientes: ave, agua, almidón, proteína de soya.

Kilocalorías **161.2**

SIMBOLOGÍA

SODIO | GRASA | CONSERVADORES | ALMIDÓN | PROTEÍNA | CARBOHIDRATOS | AGUA

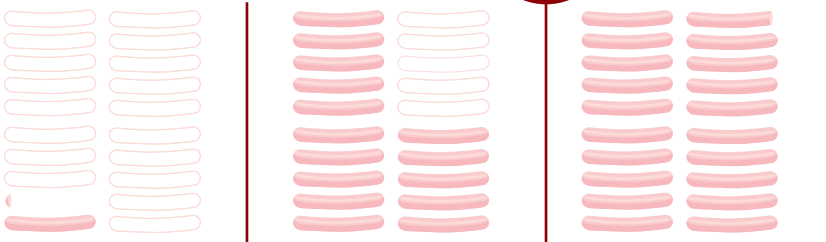


LA QUE SE PASA (DE ALMIDÓN, DE SODIO...)

$16.70 PRECIO POR KILO

ANY SALCHICHA HOT DOG

Resultó ser la más alta en carbohidratos, sodio, almidones y la más baja en aporte de proteínas. No es la única de la que hay que cuidarse al consumir, pero Any, aunque es la más barata (o quizá por lo mismo), sacó malas notas en el estudio de calidad.



SODIO **1.074 g**

ALMIDONES **15 g**

CARBOHIDRATOS **19.9 g**

Nota: no tomes estos porcentajes como valores absolutos, verifica los porcentajes de nutrimentos de tu marca favorita.

SALCHICHAS "DE PAVO"

PROPORCIÓN DE INGREDIENTES EN 100 GRAMOS DE PRODUCTO (CON BASE EN 2 SALCHICHAS)

SIMBOLOGÍA

SODIO | GRASA | GRASA VEGETAL | CONSERVADORES | ALMIDÓN | PROTEÍNA | CARBOHIDRATOS | AGUA

Peñaranda salchicha de pavo con vegetales

0.717 | 31.9 | 10 | 7.6 | 48.7

Costo x kilo **$170**

Principales ingredientes: ave (pechuga), aceite vegetal, agua, vegetales.

Problemas de información: dos muestras no cumple con su contenido neto.

Kilocalorías **357.5**

Zwan salchicha de pavo

0.843 | 9.4 | 10 | 7.2 | 71.3

Costo x kilo **$48.20**

del cual **4.6** es almidón

Principales ingredientes: ave, agua, almidón.

Kilocalorías **153.4**

Parma Sabori BIO salchicha de pavo con efecto bifidus

0.703 | 10.8 | 10. | 11 | 66.4

Costo x kilo **$92**

del cual **5.6** es almidón

Principales ingredientes: ave, agua, almidón, proteína de soya.

Problemas de información: no sustenta técnicamente por qué está recomendada por la Asociación Mexicana de Medicina del Deporte. Dice tener "efecto bifidus" pero no contiene este microorganismo.

Kilocalorías **181.2**

Marieta salchicha de pavo

1.119 | 7.9 | 0.026 | 9.8 | 11 | 68.5

Costo x kilo **$33.80**

del cual **7.8** es almidón

Principales ingredientes: ave, agua, almidón, proteína de soya.

Problemas de información: no es veraz al declarar que tiene como ingrediente muslo de pavo.

Kilocalorías **154.3**

Cameli salchicha de pavo

0.911 | 8.8 | 0.140 | 9.6 | 13.7 | 65.6

Costo x kilo **$45**

del cual **6.8** es almidón

Principales ingredientes: ave, grasa de pavo, agua, proteína de soya.

Problemas de información: adiciona colorante que no declara.

Kilocalorías **172.4**

Hogy Dog salchicha de pavo

1.047 | 12 | 9.5 | 7.7 | 68.1

Costo x kilo **$53.45**

del cual **4.5** es almidón

Principales ingredientes: ave, agua, almidón, proteína de soya.

Kilocalorías **176.8**

Parma Sabori salchicha de pavo con omega 3

0.853 | 9.8 | 9.5 | 7.7 | 70.8

Costo x kilo **$69.40**

del cual **5.8** es almidón

Principales ingredientes: ave, agua, proteína de soya, almidón.

Problemas de información: no sustenta técnicamente por qué está recomendada por la Asociación Mexicana de Medicina del Deporte. Presenta la imagen de un corazón que causa confusión.

Kilocalorías **157**

Kir salchicha de pavo

0.876 | 8.8 | 0.028 | 8.5 | 8.9 | 71.6

Costo x kilo **$54.25**

del cual **4.6** es almidón

Principales ingredientes: ave, agua, almidón.

Problemas de información: adiciona conservador que no declara.

Kilocalorías **148.8**

Aroos salchicha de pavo

1.121 | 7.9 | 0.025 | 8.4 | 13.9 | 66.9

Costo x kilo **$31**

del cual **6.9** es almidón

Principales ingredientes: ave, agua, almidón, proteína de soya.

Kilocalorías **160.3**

Cafrisa salchicha de pavo

1.009 | 6.5 | 0.028 | 7.8 | 17.7 | 65.4

Costo x kilo **$15.60**

del cual **10.4** es almidón

Principales ingredientes: ave, grasa de pavo, agua, almidón, proteína de soya.

Problemas de información: adiciona colorante, harina de trigo, conservador y proteína que no declara.

Kilocalorías **160.5**

D'Hector salchicha de pavo

1.184 | 8.4 | 0.098 | 7.6 | 15.1 | 65.9

Costo x kilo **$20**

del cual **12.8** es almidón

Principales ingredientes: ave, agua, almidón, proteína de soya.

Problemas de información: adiciona sabor que no declara.

Kilocalorías **166.4**

Alys salchicha de pavo

1.024 | 9.0 | 0.096 | 7.5 | 16 | 64.9

Costo x kilo **$27.50**

del cual **10.5** es almidón

Principales ingredientes: ave, agua, almidón, proteína aislada de soya.

Problemas de información: adiciona sabor y condimento que no declara.

Kilocalorías **175**

Pery salchicha de pavo

0.796 | 5.9 | 0.118 | 6.3 | 17.4 | 68.4

Costo x kilo **$20.60**

del cual **14.5** es almidón

Principales ingredientes: ave, agua, almidón.

Problemas de información: adiciona conservador que no declara.

Kilocalorías **147.9**

Tres Castillos salchicha de pavo

0.818 | 5.3 | 0.119 | 6.1 | 17.3 | 69.2

Costo x kilo **$18.10**

del cual **12.6** es almidón

Principales ingredientes: ave, agua, almidón.

Problemas de información: adiciona conservador que no declara.

Kilocalorías **141.3**

Nota: no tomes estos porcentajes como valores absolutos, verifica los porcentajes de nutrimentos de tu marca favorita.

Numeralia

Salchichas tipo hot dog o Viena

TOP 3 Las más proteicas

En el caso de las salchichas, la relación precio-calidad es muy estrecha. Por cada 100 gramos de producto, estas son las mejores salchichas en cuanto a la proteína que aportan:

1 San Rafael Balance
Salchicha Viena
Proteína: **11.9 g**
Precio por kilo: **$56.35**

2 Botichelli
Salchicha hot dog
Proteína: **11.5 g**
Precio por kilo: **$32.20**

3 San Rafael
Salchicha Viena
Proteína: **11.1 g**
Precio por kilo: **$48.90**

5

SALCHICHAS DE CUIDADO

Estas son las marcas de salchichas que tienen los más bajos niveles de proteínas y los más altos de carbohidratos.

1 Tres Castillos
Salchicha de pavo
Proteínas: **6.1 g**
Carbohidratos: **17.3 g**

2 Pery
Salchicha de pavo
Proteínas: **6.3 g**
Carbohidratos: **17.4 g**

3 Alys
Salchicha de pavo
Proteínas: **7.5 g**
Carbohidratos: **16 g**

4 D'hecttor
Salchicha de pavo
Proteínas: **7.6 g**
Carbohidratos: **15.1 g**

5 Cafrisa
Salchicha de pavo
Proteínas: **7.8 g**
Carbohidratos: **17.7 g**

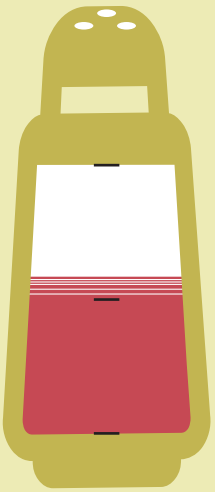
TOP 5 Las más "saladas"

Estas son las marcas de salchichas que resultaron más altas en sodio por cada 100 g de producto. A destacar: no siempre las más baratas son las más saladas.

1 Capistrano
Salchicha Viena
Sodio: **1.109 g**
Precio por kilo: **$38.50**

2 Any
Salchicha hot dog
Sodio: **1.074 g**
Precio por kilo: **$16.70**

3 Granja Món
Salchicha Viena
Sodio: **1.051 g**
Precio por kilo: **$18.55**



4 Ibero
Salchicha Viena
Sodio: **1.037 g**
Precio por kilo: **$28.55**

5 Alys
Salchicha hot dog
Sodio: **1.022 g**
Precio por kilo: **$30.90**

Salchichas de pavo

TOP 3 Las más proteicas

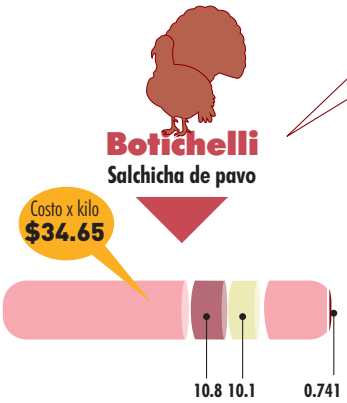
Los resultados de nuestro estudio muestran que, en general, las salchichas que se denominan "de pavo" tienen más contenido de proteína, pero su costo es mayor.

1
Empire Kosher
Salchicha de pavo cocida
Proteína: **13 g**
Precio por kilo: **$86.80**

2
San Rafael
Salchicha de pavo
Proteína: **11.5 g**
Precio por kilo: **$48.60**

3
Fud
Salchicha de pavo
Proteína: **11.4 g**
Precio por kilo: **$47**

La mejor relación calidad-precio



Está dentro de las tres con menos **sodio** (0.741 g), su contenido de **proteína** y **carbohidratos** están por arriba y por debajo del promedio, respectivamente y su precio es razonable. Sólo comete un pecado: adiciona un **colorante** que no declara en su etiqueta.

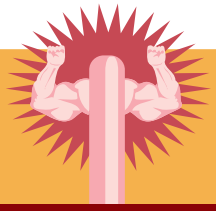
La destacada... con reservas

Tiene el mayor porcentaje de proteína por cada 100g de producto (13 g), la menor cantidad de **carbohidratos (3.3 g)** y no contiene almidones ni conservadores. Pero ojo con su contenido de grasa (11.4 g), su contenido de **sodio (0.882 g)** y su **precio**

Costo x kilo
$86.80

Empire Kosher
Salchicha de pavo cocida

Es de resaltar la variabilidad en precio de las salchichas: un kilogramo puede costar entre **$15** ▸ **$170** Esto se debe a sus ingredientes, pues son más baratas aquéllas que contienen más carbohidratos, grasa y soya (así utilizan menos carne en su elaboración).



Las exageradas

Para que una salchicha pueda usar en su publicidad el logotipo de una asociación médica, ésta, además de recibir el pago (sí, les pagan), debiera contar con sus propios parámetros técnicos y/o científicos que comprueben las bondades del producto que avalan. Sin embargo, detectamos que algunas marcas de salchichas ostentan dichos que exageran sus cualidades:

1 Estas marcas dicen tener "Efecto Bifidus", pero en realidad no contiene microorganismos benéficos, sólo tienen inulina y oligosacáridos, que favorecen el desarrollo de bacterias benéficas existentes de forma natural en el intestino, como las bifidobacterias:

- **Carneli Ligeri**
  Salchicha de pavo con omega 3 y 6
- **Parma Sabori BIO**
  Salchicha de pavo con efecto bifidus

2 Las que dicen estar "avaladas por la Asociación Mexicana de Medicina del Deporte", pero no mostraron la evaluación técnica:

- **Parma Sabori**
  Salchicha de pavo única integral
- **Parma Sabori**
  Salchicha de pavo
- **Parma Sabori BIO**
  Salchicha de pavo con efecto bifidus
- **Parma Sabori**
  Salchicha de pavo con omega 3

3 "Recomendado por Fomento de Nutrición y Salud". Eso dice, pero no mostraron la evaluación técnica por la cual obtuvieron la recomendación:

- **San Rafael**
  Salchicha de pavo
- **San Rafael**
  Balance salchicha Viena

4 Estas salchichas resaltan la presencia de "omega 3", pero la cantidad adicionada es mínima. Además presentan imágenes de un corazón que inducen a pensar que tienen algún beneficio para éste, pero son productos altos en sodio o grasa.

- **Carneli Ligeri**
  Salchicha de pavo con omega 3 y 6
- **Granja Món**
  Salchicha de pavo con omega 3
- **Parma Sabori**
  Salchicha de pavo con omega 3

La segunda respuesta

Las salchichas son el embutido favorito de los mexicanos. Su consumo supera, aunque por poco, al de jamón y por mucho al de chorizo y longaniza. "Definitivamente el consumo de salchicha en nuestro país es muy amplio", asegura Guillermo Máynez, director general del Consejo Mexicano de la Carne, quien comienza a desenredar la madeja del porqué nos gustan tanto las salchichas: "Su consumo no sólo depende de su precio. Es un alimento diseñado para niños, jóvenes y adultos por la sencillez y versatilidad en su preparación".

Y 36% de las personas que participaron en nuestro sondeo confirman lo anterior: la segunda razón por la que compran salchichas es porque su preparación es muy fácil y práctica. ¿La primera? Porque los niños la piden. Y es que el 73% de ellos creen que es un alimento sano y nutritivo.

¿Cuántas son demasiadas?

¿Y si las salchichas no existieran? La doctora Josefina Morales lo tiene muy claro: "No pasaría nada. No es un producto que recomendemos desde el punto de vista de nutrición porque contiene mucho sodio y grasa. Se puede consumir de vez en cuando, como un gusto, pero no es algo que sea indispensable en una dieta saludable".

Las salchichas contienen mucho sodio, pero se pueden consumir de vez en cuando como un gusto

Ni tan mala, ni tan buena

Para Guillermo Máynez "las salchichas son un producto cárnico que provee de macronutrientes importantes como la proteína animal, indispensable para el crecimiento infantil". Si un niño menor de siete años comiera un par de salchichas para hot dog de la marca Any, la salchicha más alta en contenido de sodio, se llevaría al cuerpo el equivalente a casi media cucharada de sal.

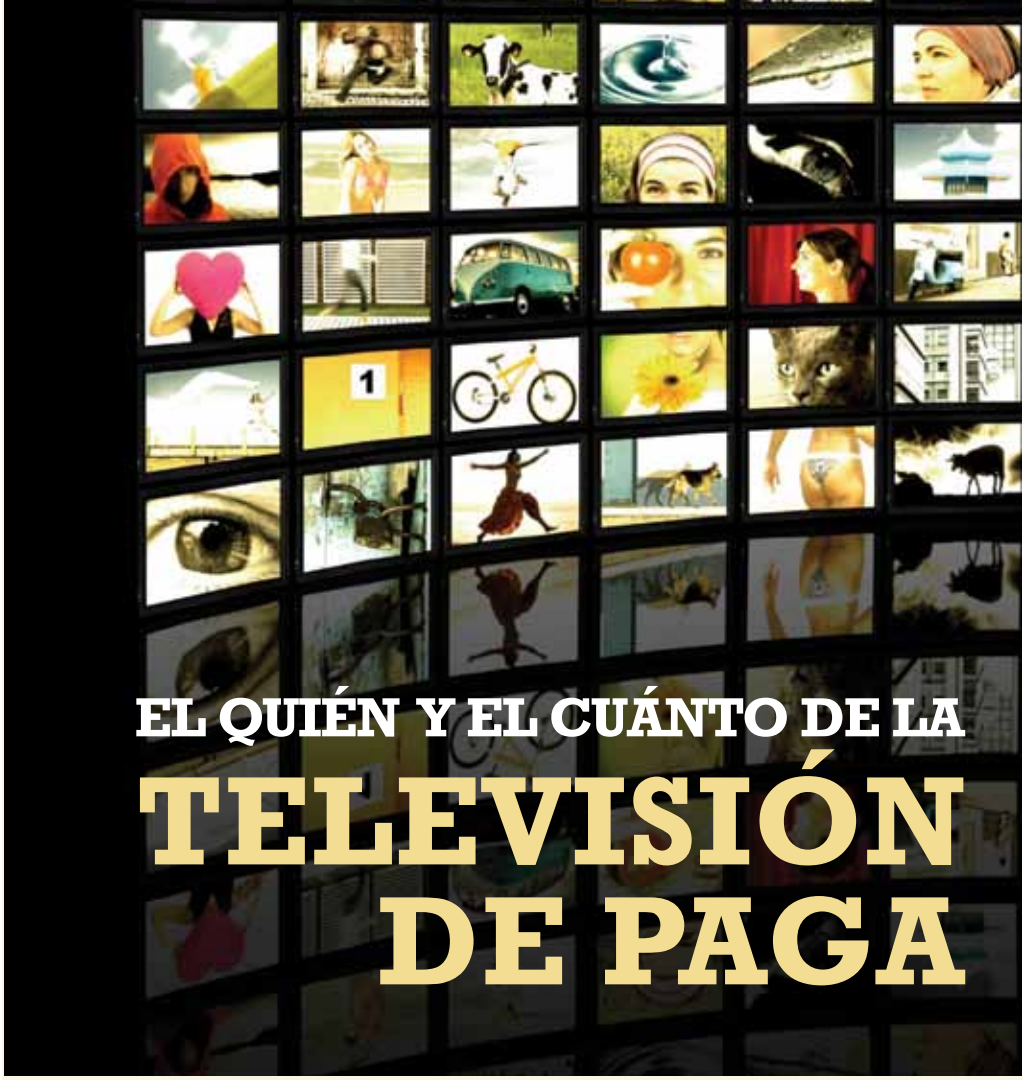
Entonces, ¿las salchichas deberían ser un producto prácticamente prohibido para los niños? "Un nutriólogo nunca recomendará, mucho menos para los niños, el consumo de salchichas ni de ningún otro embutido. Pero si el niño va a una fiesta y le dan un hot dog, no pasa nada con que se lo coma. El problema es cuando las salchichas se convierten en el lunch o la cena con frecuencia", dice la doctora Josefina Morales, jefa del departamento de ciencia y tecnología de los alimentos del Instituto Nacional de Nutrición Salvador Zubirán (INNSZ).

El valor nutritivo de las salchichas, al igual que el de otros alimentos similares, radica en ser una fuente de proteína, grasa e hidratos de carbono a partir de los cuales nuestro organismo obtiene la energía que requiere para realizar su funciones. Pero, cuando de comer salchichas se trata, el nutrimento más polémico es el sodio. De acuerdo con los resultados de nuestro estudio de calidad, las salchichas suelen ser una fuente importante de sodio, factor que debiera tomarse más en serio entre la población mexicana, ya que está relacionado de forma directa con problemas de hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares. "Si hablamos de niños o adultos con sobrepeso u obesidad (como la mayoría de la población mexicana), en general recomendaría que no consuman este tipo de productos con frecuencia", afirma la maestra en ciencias Adriana Quintero, presidenta de la Asociación Mexicana de Nutriología.

Sin embargo, hay que tomar en cuenta los intereses y los gustos de todo el mundo. "Existe una gran variedad de salchichas que cubre un amplio abanico de consumidores, desde las salchichas económicas hasta salchichas gourmet, cuyo consumo es también muy extendido aunque su precio pueda ser elevado", señala el director general del Consejo Mexicano de la Carne.

Existe pues una gran variabilidad tanto en las características de las salchichas como en las necesidades nutricionales de los niños y de los adultos. Así que eso de comer salchichas "De vez en cuando" significa que la frecuencia de consumo de estos embutidos debe determinarse en función del resto de la dieta que cada quién tenga y, claro está, de la calidad de las salchichas. Lo que sí aplica para todo mundo es la conclusión de que las salchichas no deben dejar de ser un simple bocadillo para convertirse en uno de nuestro platos fuertes favoritos.

Así, lo preocupante no son las salchichas, sino "la ausencia de una orientación alimentaria que genera falta de conocimientos básicos e inconciencia para elegir los alimentos que deben conformar una dieta adecuada", concluye la maestra Adriana Quintero.



EL QUIÉN Y EL CUÁNTO DE LA TELEVISIÓN DE PAGA

No hay para los mexicanos un medio de entretenimiento tan importante como la televisión. Telenovelas, futbol, noticieros, películas... Todo un horizonte de diversión y cultura en las salas de nuestras casas, acorde con una tradición de décadas. Las familias nacionales aún se reúnen alrededor de un televisor para compartir momentos. En 1960 sólo 0.4% de los hogares mexicanos contaban con televisor, pero en 2005, nueve de cada diez hogares tienen al menos un aparato, según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). La demanda por programas nuevos y canales diferentes ha desarollado un gran mercado de televisión restringida o de paga, la cual ya tiene 40 años en México. A través de este sistema, los televidentes pueden ver decenas de canales en prácticamente todo el país, aunque por ello deben pagar una mensualidad un tanto elevada.

Además, la televisión de paga se ha diversificado. El cable era la única forma de transmisión en los años 70, pero eso ha quedado atrás. Según la Cámara de la Industria de las Telecomunicaciones por Cable (Canitec), la recepción de la señal de televisión de paga se da por tres medios:

- **Satelital.** Posibilita la difusión de la señal televisiva a gran escala. Requiere el uso de una antena parabólica y un aparato receptor para decodificar las señales.
- **Microondas.** Requiere al igual que la satelital de una antena especial de microondas y un decodificador conectado al aparato de televisión.
- **Por cable.** Necesita de una red para la multiplicación de frecuencias provenientes de satélites para la emisión de la señal. Con la llegada de la digitalización algunas empresas también requieren de un decodificador para recibir y transmitir la señal digital.

Precios del paquete básico

Un paquete básico con más canales no necesariamente es el mejor. Busca el que tenga los contenidos que elegiste con tu familia. Así evitarás elegir canales que nunca verás y gastar innecesariamente.

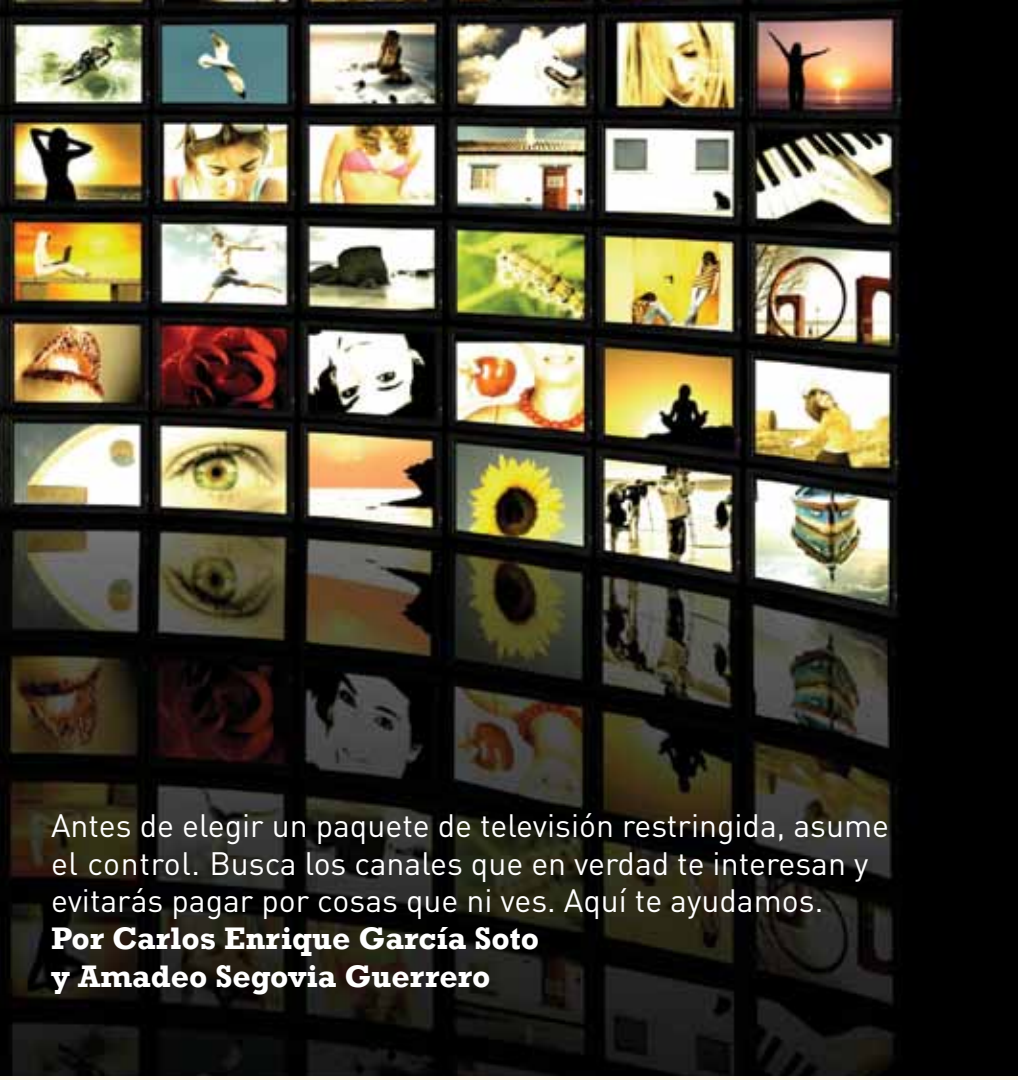
Para el sistema de cable, el precio por la suscripción es muy similar. En cambio, en el servicio digital se observan diferencias de precios considerables: en Guadalajara el precio mínimo es de $100 y el máximo de $355, es decir, una diferencia de 255%.

La renta del paquete básico por cable oscila entre $155 (69 canales) y $353 (74 canales), lo que equivale a una diferencia de 128%, más del doble por pocos canales más.

PRECIOS Y CARACTERÍSTICAS DE LOS PAQUETES

Entidades	Empresa		Paquete	Suscripción o instalación
Cable				
DISTRITO FEDERAL	CABLEVISIÓN	Cablevisión	Básico digital	$399
NUEVO LEÓN	CABLEVISIÓN	Cablevisión	Básico digital	$450
JALISCO	MEGACABLE	Megacable	Básico	$355
			Básico digital	$100
	Telecable	Telecable	Básico	$353[3]
Satelital				
NACIONAL	SKY	Sky	Básico digital	$999
	dish NETWORK	Dish	Básico digital	$399

1 Más $55 de renta mensual. **2** Con convertidor, más $42 mensuales. **3** Precio de la instalación $200.50. **4** Más $80 de renta mensual.
Nota: esta selección de precios, servicios y productos se ha realizado de forma aleatoria. No lo tomes como recomendaciones de consumo. Los precios son únicamente de referencia y fueron recabados el 24 de junio y 6 de julio de 2010, por lo que a la fecha de la publicación pudieron haber cambiado.



Antes de elegir un paquete de televisión restringida, asume el control. Busca los canales que en verdad te interesan y evitarás pagar por cosas que ni ves. Aquí te ayudamos.

Por Carlos Enrique García Soto y Amadeo Segovia Guerrero

BÁSICO EN ALGUNAS CIUDADES DEL PAÍS

	Renta mensual	Costo adicional por televisor	Reconexión del servicio	No. de televisores	No. de canales	Costo anual
	$309	$399[1]	$400	1	160	$3,708
	$379	$498[2]	$50	1	181	$4,548
	$155	$100	ND	1	69	$1,860
	$355	$100	$100	1	90	$4,260
	$353	$100	$71.50	2	74	$4,236
	$309	$999	$399 por 10 días después del corte y $127 más por 20 días después	1	164	$3,708
	$149	$199[4]	No hay reconección. Se debe celebrar nuevo contrato	1	36	$1,788

Fuente Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco. Información recabada en los módulos de las empresas. Cada empresa ofrece servicios adicionales, pero tienen un precio. Así que no se te olvide preguntar cuánto desembolsarás por el cambio de ubicación del televisor en el mismo domicilio, la renta mensual que deberás pagar por otros televisores, por contratar otros canales que no están en el servicio básico, entre otros.

EL COSTO DE CANCELAR

Al contratar un servicio televisión de paga, generalmente lo haces por un año. Cuando por algún motivo cancelas el servicio antes de tiempo, las empresas te pueden penalizar con multas que varían según el proveedor.

Tú también tienes derecho a cancelar el servicio, pues según el artículo 56 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, el contrato se perfeccionará a los cinco días hábiles a partir de la entrega del bien o de la firma del contrato. Durante ese lapso, tienes la facultad de revocar su consentimiento y solicitar la devolución del dinero. Si cancelas después de esos cinco días, las empresas te cobrarán por los meses que te faltan para cubrir el periodo acordado en el contrato.

Por ello, siempre exige el contrato y antes de firmarlo, lee específicamente lo que se refiere a los motivos de rescisión del servicio y penalizaciones por no pagar a tiempo.

Para el sistema de cable digital hay diferencia de precios. En la Ciudad de México, Cablevisión cobra una renta mensual de $309 con 160 canales y $379 en Monterrey, pero con 181 canales (24 son pago por evento). Aquí la diferencia es de 23%.

En lo que se refiere al sistema satelital, la variación de precios en la suscripción es de 150% entre una empresa y otra, pues los precios oscilan entre $399 y $999.

Algo similar ocurre con la renta mensual, pues en una compañía deberás pagar $149 (con 36 canales) y $309 (con 164 canales, de los cuales 29 son pago por evento).

Las cifras

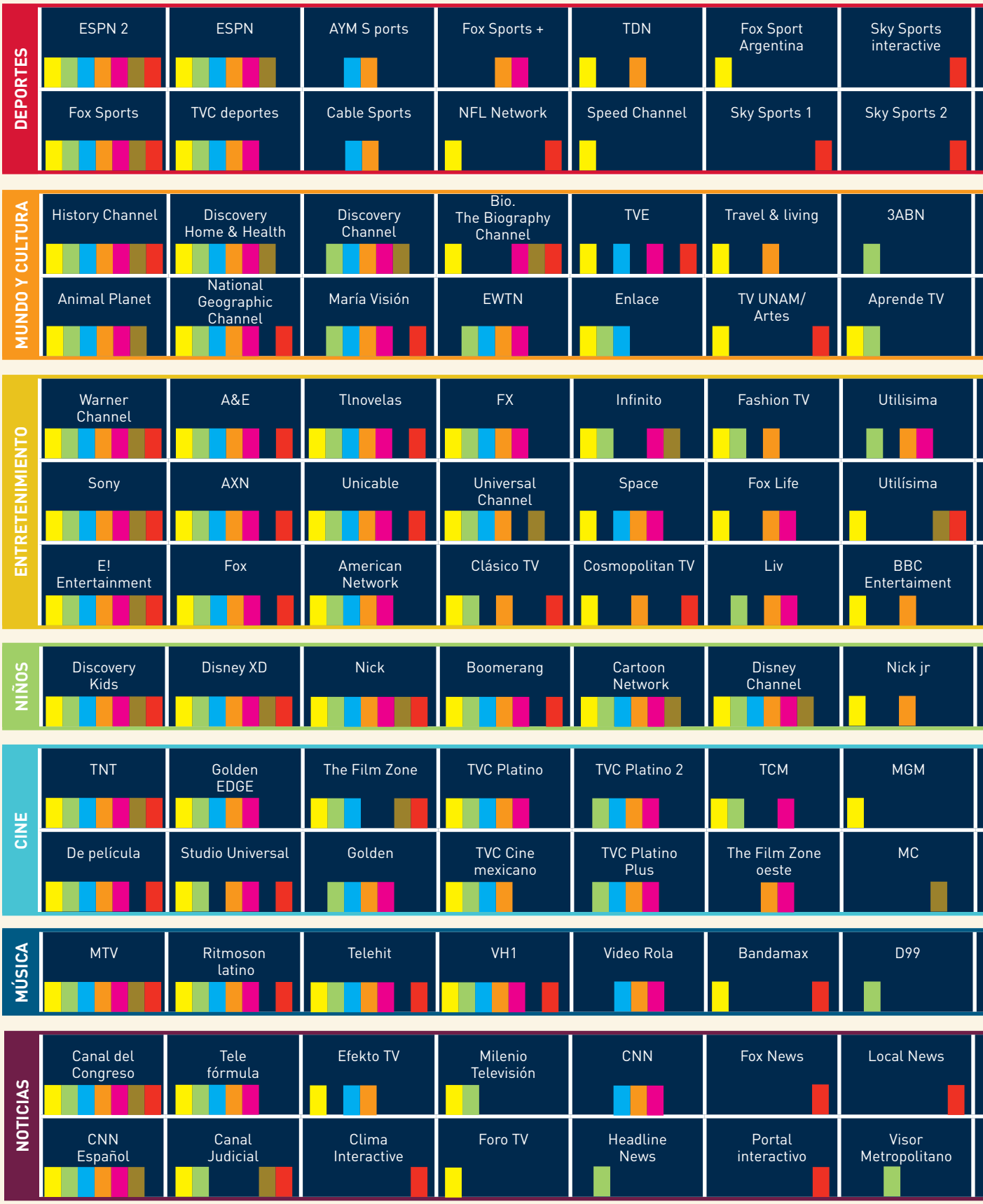
Entre 2008 y 2009, la televisión de paga creció 14% hasta alcanzar casi ocho millones de personas, es decir una penetración de 74 suscriptores por cada mil habitantes, según la Comisión Federal de Telecomunicaciones (Cofetel).

En lo que respecta a los hogares, 32.2% contaban con televisión de paga en 2009, de acuerdo con datos de IBOPE AG México. La televisión por cable domina el mercado, con 64% del total de los contratantes.

La televisión satelital, por su parte, reporta un crecimiento de suscriptores de 60% entre 2008 y 2009, debido al ingreso de la empresa Dish. Esta compañía surgió por la alianza entre MVS Multivisión y la estadunidense Dish Network, y cuenta con el apoyo comercial de Telmex.

En cambio, la televisión por microondas (MMDS) ha reportado una reducción en el número de suscriptores. Sin embargo, este descenso puede explicarse por los esfuerzos de MVS Multivisión para migrar a los usuarios de esta tecnología a su nueva oferta satelital.

CANALES DE PAQUETES BÁSICOS EN EL DF, MONTERREY



Y GUADALAJARA

				Total de canales	Renta mensual	Precio por canal	
DISTRITO FEDERAL	CABLEVISION	Cablevisión	Básico digital	108	**$309**	**$2.9**	
NUEVO LEÓN	CABLEVISION	Cablevisión	Básico digital	84	**$379**	**$4.5**	
JALISCO	MEGACABLE	Megacable	Básico	70	**$155**	**$2.2**	
			Básico digital	91	**$355**	**$3.9**	
	Telecable	Telecable	Básico	74	**$353**	**$4.8**	
NACIONAL	d'sh	Dish	Básico digital	36	**$149**	**$4.1**	
	SKY	Sky	Básico digital	81	**$309**	**$3.8**	

Gol TV

más canales:
Cablevisión DF (9)

más canales exclusivos:
Cablevisión DF (3)
Sky (3)

Arts | El sembrador | Management TV
Canal 53 | INF | Sun Channel

más canales:
Cablevisión DF (11)
Cablevisión NL (11)
Mega Cable
Básico Digital (11)

más canales exclusivos:
Mega Cable
Básico Digital (3)

El Gourmet | SciFi | Casa Club | Antena 3 | I-sat | Megatips | Telestai
Eurochanel | Telemundo | Casa TV | Film & Arts | KW | Movie traxx | Tru tv
People & Arts | Bio. The Biography Channel | 52 MX | GenTV | Life style Tv | Telenovelas Interactive | Universal Studios

más canales:
Cablevisión DF (25)

más canales exclusivos:
Cablevisión NL (5)

Baby first TV | Baby TV | Cbeebies | Teen Nick | Tooncast | Zaz

más canales:
Cablevisión DF (10)

más canales exclusivos:
Cablevisión DF (3)

Golden 1 | Golden 2 | De película Multiplex | Golden Multiplex | Cine mexicano
Cine Max | The Film Zone este | MP Multipremier | Cine Latino | De película clásica

más canales:
Cablevisión DF (11)
Cablevisión NL (11)
Mega Cable Básico Digital (11)
Telecable (11)

más canales exclusivos:
Dish (4)

EXA TV | MTV Hits | Teleritmo

más canales:
Cablevisión DF (6)
Cablevisión NL (6)

más canales exclusivos:
Cablevisión NL (2)

Sky Lights

más canales:
Cablevisión DF (7)
Cablevisión NL (7)

más canales exclusivos:
Sky (5)

La clasificación de canales es únicamente de referencia, por lo que a la fecha de la publicación pudo haber cambiado. Sólo se contabilizaron los canales de video.

Fuente Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco. Información recabada en módulos de las empresas el 24 de junio y 6 de julio de 2010.

CANALES DE PAQUETES PREMIUM POR PERFIL EN EL DISTRITO FEDERAL

Paquete básico

Paquete premium

+ ENTRETENIMIENTO MÚSICA

CABLEVISION		SKY		dish	
Animax	Arirang	A&E	AXN	52 MX	E! Entertainment
Euro-chanel	Life style Tv	Clásico TV	Cosmo-politan TV	Infinito	SciFi
Reality TV	SciFi	E! Entertainment	El Gourmet	Sony	Universal Channel
E! Entertainment	El Gourmet	Fox	SciFi	Utilísima	Warner Channel
Fashion TV	Fox	Sony	Telemundo	MTV	Ritmoson latino
Fox Life	FX	Telenovelas Interactive	Tlnovelas	Telehit	A&E
Infinito	I-sat	Unicable	Utilísima	Video Rola	AXN
People & Arts	Sony	Warner Channel	Bandamax	Animax	FX
Space	Telemundo	MTV	Ritmoson latino	Animax	VH1
Tlnovelas	Unicable	Telehit	VH1	Liv	
Universal Channel	Utilísima	American Network	Animax		
Warner Channel	Bandamax	BBC Entertainment	Casa Club TV		
MTV	MTV Hits	Efekto TV	Fashion TV		
Ritmoson latino	Telehit	Fox Life	FX		
VH1	Animax	Infinito	Liv		
Arirang	CCTV	Reality TV	Tru TV		
Euro-chanel	Life style Tv	Universal Channel	MTV Hits		
Reality TV	CMT	Much	VH1 Classic		
Movietraxx	MTV Jams	Reality TV			
Much	Nat Geo Music				
VH1 Classic	VH1 Soul				
CCTV	Tru TV				

Total de canales: 19
Canales premium: 7

Total de canales: 37
Canales premium: 17

Total de canales: 44
Canales premium: 15

+ MUNDO Y CULTURA NOTICIAS

CABLEVISION		SKY		dish	
Animal Planet	Aprende TV	Bio. The Biography Channel	History Channel	Animal Planet	ARTS
Bio. The Biography Channel	Discovery Home & Health	María Visión	National Geographic Channel	Bio. The Biography Channel	Bio. The Biography Channel
El sembrador	Enlace	TV UNAM/ Artes	TVE	History Channel	Canal del Congreso
History Channel	National Geographic Channel	Canal del Congreso	Canal Judicial	Canal Judicial	CNN Español
Travel & living	TV UNAM/ Artes	Clima Interactive	Fox News	Antena 3	CNN internacional
Canal del Congreso	Canal Judicial	Local News	Portal interactivo		
CNN Español	Efekto TV	Sky Lights	Animal Planet		
Foro TV	Milenio Televisión	Antena 3	Discovery Channel		
Tele fórmula	Antena 3	Discovery Home & Health	DW TV		
Arts	Clase	NHK Premium	RAI		
Culturales TVE	Discovery Civilization Channel	TV Galicia	TV Globo internacional		
Discovery Science	Discovery Turbo	TV5 Monde	BBC Worl news		
DW TV	Management TV	Bloomberg television	CNN Español		
RAI	TV Galicia	CNN internacional	NTN24		
TV5 Monde	24 TVE				
BBC Worl news	Bloomberg television				
Fox news	CNN Headlinenew				
CNN internacional					

Total de canales: 10
Canales premium: 2

Total de canales: 28
Canales premium: 15

Total de canales: 35
Canales premium: 18

CINE

CABLEVISION		SKY		dish	
De Película	De Película clásica	Cine Película	De Película Multiplex	Cine Latino	Cine Max
MGM	Studio Universal	Golden 2	Golden Multiplex	Cine Canal	City Family
TCM	The Film Zone	Studio Universal	The Film Zone	Citymix	City-stars
TNT	TVC Cine Mexicano	TNT	Cineca-nal	Cityvibe	HBO
TVC Platino	Movie City Oeste	Cinemax	Citymix	HBO 2	HBO Family
Movie City este	Max Prime	City-stars	Cityvibe	HBO Plus	Max Prime
Max Prime este	HBO plus oeste	Europa Europa	Film & Arts	Movie City	Space
HBO Plus este	Golden mxp	Golden	HBO	Studio Univer-sal	
TVC Platino 2	HBO Family Oeste	HBO 2	HBO Family este		
HBO Family este	HBO E	HBO Family Oeste	HBO Plus este		
HBO	Film & Arts	HBO plus Oeste	I-sat		
Europa Europa	De película Multiplex	Max	Max Prime este		
Cityvibe oeste	Cityvibe este	Max Prime oeste	MGM		
Citymix oeste	Citymix este	Movie City este	Movie City oeste		
Cinemax E	Cinemax	Space	TCM		
Cinecanal oeste	Cineca-nal este	TVC Platino			
Cine Canal Classics					

Total de canales: 33
Canales premium: 24

Total de canales: 31
Canales premium: 24

Total de canales: 15
Canales premium: 13

NIÑOS

CABLEVISION		SKY		dish	
Babyfirst TV	Baby TV	Boome-rang	Disco-very Kids	Cartoon Network	Disco-very Kids
Boome-rang	Cartoon Net-work	Disney XD	Nick	Disney channel	Disney XD
Cbeebies	Disco-very Kids	Baby TV	Bab-yfirst Tv	Nick	Baby TV
Disney channel	Disney XD	Cartoon Net-work	CBee-bies	Nick Jr.	Play-house Disney Channel
Play-house Disney Channel	The N	Disney Channel	Nick Jr.		
Tooncast					

Total de canales: 11
Canales premium: 3

Total de canales: 10
Canales premium: 6

Total de canales: 8
Canales premium: 3

DEPORTES

CABLEVISION		SKY		dish	
ESPN	ESPN 2	ESPN 2	Fox Sports	ESPN	ESPN 2
TDN	Fox Sports	NFL Network	Sky Sports 1	Fox Sports	Fox Sport +
Gol TV	NFL Network	Sky Sports 2	Sky Sports interac-tive	Speed	
Speed Channel	Fox Sport Argentina	ESPN	Speed		
TyC Sports		Planeta futbol	Fox sport Argenti-na		
		TDN	The Golf Channel		

Total de canales: 8
Canales premium: 2

Total de canales: 12
Canales premium: 6

Total de canales: 5
Canales premium: 2

RECOMENDACIONES

- El **contrato** debe especificar con claridad los servicios a los que tienes derecho.
- Investiga si existen **limitaciones**, condiciones o restricciones particulares sobre el servicio.
- Las empresas prestadoras del servicio de televisión restringida debe proporcionar **atención al público** y solución de quejas durante las 24 horas de los siete días de la semana, y reparar las fallas del servicio dentro de las 24 horas hábiles siguientes.
- Cuando el **servicio sea suspendido** parcial o totalmente por más de 24 horas consecutivas, a partir de la recepción del reporte del consumidor, la empresa deberá bonificar, o abstenerse de cobrar a los suscriptores, la cantidad que proporcionalmente corresponda.
- A partir de la firma del contrato, la instalación del servicio debe realizarse en un tiempo no mayor a **diez días hábiles**.
- Las empresas deben dar aviso de cualquier **incremento de tarifas** cuando menos 15 días naturales antes.
- La programación total diaria que transmitan deberá ser cuando menos **80% en español**, ya sea producida originalmente en español, subtitulada o doblada.

Entre enero y mayo de 2010 se recibieron 3,468 quejas de servicio de televisión de paga

RENTA MENSUAL PAQUETES PREMIUM CON MAYOR NÚMERO DE CANALES

CABLEVISIÓN
Premium digital pack
$679
x 174 canales

SKY
Universe
$797
x 152 canales

DISH
All access
$424
x 63 canales

Nota: los canales de las tablas no incluyen los mosaicos de programación ni los canales de TV abierta. El número total de canales expresados junto a los precios de cada proveedor sí los incluye.

ESTUDIO DE CALIDAD DE AUDÍFONOS TIPO BOTÓN, INTRAAURALES Y DE DIADEMA

ESCÚCHAME BIEN

Cuando sales a correr, viajas en metro o simplemente quieres alejarte del resto del mundo, no hay mejor compañía que la de unos pequeños audífonos y tu música favorita. Aquí te decimos cuáles son los mejores.

Son tus pequeñas islas personales, un refugio del ruido y del caos que te rodean. Conéctate tus audífonos y todo lo demás parece desaparecer. Desde los tocacintas personales, la experiencia de llevar tu música a donde quisieras ha cambiado mucho. Ahora es impensable salir de viaje o simplemente andar por la ciudad sin la compañía de un reproductor de mp3 o un celular que reproduzca música. En el metro, caminando por un parque o camino al trabajo, necesitas unos audífonos pequeños, cómodos, ligeros, que además se escuchen bien, así que nos dimos a la tarea de buscar los mejores. Hay varios tipos (aquí encontrarás los más comunes y de precio moderado; no hay equipos profesionales), así que piensa cuál es el más conveniente para tus actividades.

FICHA TÉCNICA

Fecha de realización del estudio
30 de abril al 13 de julio de 2010

Periodo del muestreo
30 de abril al 30 de mayo de 2010

Marcas analizados **17**

Modelos analizados **44**

Total de pruebas
132

Total de ensayos
1,980

EL ESTUDIO

Analizamos 25 audífonos internos tipo botón (mejor conocidos como *ear buds),* 13 intraaurales *(in ear buds),* y seis audífonos externos de diadema circumaurales y supraaurales. Para restringir el estudio sólo a modelos cotidianos, no incluimos audífonos con función de cancelación de ruido activo. Sólo analizamos audífonos para uso no profesional, desde los más baratos y modestos en su desempeño hasta modelos con un diseño superior pero aún de precio accesible.

¿Botón? ¿Circumaurales? ¿Cómo?
En realidad, lo que hacen todos los audífonos es convertir una señal eléctrica en sonido, pero sus características físicas pueden tener ciertas ventajas y desventajas. Hay varios tipos de aparatos, y en su estructura radica su diferencia. Estos son los tipos de audífonos que analizamos:

Audífonos externos (de diadema)
Este tipo de audífonos se distingue por contar con un soporte de diadema, que aloja en sus extremos a los auriculares izquierdo y derecho. En esta categoría se encuentran los "circumaurales", audífonos que cubren totalmente los oídos con una almohadilla. Su principal ventaja radica en que aíslan muy bien el ruido ambiental (característica conocida como cancelación de ruido pasiva), que por lo general permite una mejor calidad de sonido, además de que, al no escuchar tan alto el ruido ambiental, no requieres subir demasiado el volumen de tu reproductor de música. Su desventaja, sin embargo, es que crean la sensación de presión en la cabeza, lo cual puede resultar muy molesto para ciertas personas, además de que son voluminosos. Algunos de estos modelos están totalmente aislados (llamados "cerrados") del ruido ambiental por lo cual generan resonancias que se convierten en vibraciones y que disminuyen su calidad; en cambio, algunos permiten que el sonido generado se exteriorice –se les denomina "abiertos"–, y evitan así la anterior deficiencia, mejorando su calidad de reproducción.

El otro tipo de audífonos externos son los "supraaurales", cuyas almohadillas no cubren totalmente los oídos, lo que permite que la calidad de audio mejore (como en el caso de los circumaurales abiertos); sin embargo, son más susceptibles de afectarse por el ruido ambiental. De manera similar a los circumaurales, éstos son grandes pero no tan voluminosos y también crean la sensación de presión alrededor de la cabeza.

Audífonos internos
Son los que más comúnmente se incluyen al adquirir un nuevo reproductor portátil de música mp3 o de video mp4. Su gran ventaja es su tamaño muy reducido y precio bastante accesible.

Por su diseño existen básicamente dos tipos de audífonos internos: los tipo "botón" *(ear buds)* que son los que no presentan ningún sistema de sujeción en particular, simplemente tienes que colocarlos en la entrada del oído. Suelen ser los modelos más baratos pero también los de menor calidad de audio, ya que dejan pasar bastante el ruido ambiental, por lo que obligan a aumentar el volumen del reproductor portátil de audio de manera notable, lo cual, con el tiempo, puede afectar la capacidad auditiva de quien los usa. A pesar de su tamaño reducido, suelen ser molestos para muchas personas debido a que no se acoplan de manera natural a la forma de cada oído. Algunos de estos modelos cuentan con diadema, pero caen en esta categoría por tener un diseño tipo botón.

Audífonos "intraaurales" *(in ear buds)*
Son más pequeños que los de botón; presentan una almohadilla muy cómoda que permite introducirlos en el canal auditivo, con lo cual logran aislar mejor el ruido ambiental (con cancelación de ruido pasiva). Otra ventaja importante radica en que para que se escuchen bien no se requiere un nivel de volumen tan alto como en el caso de los tipo botón.

Cancelación de ruido activa
Existen también los audífonos con función de cancelación de ruido activa, que logran reducir aún más el ruido gracias a que mediante un sistema electrónico con micrófono integrado logran generar el mismo ruido ambiental pero en forma negativa, de tal manera que las ondas de sonido (del ruido) se cancelan y no son percibidas por el oído humano. Esta función los hace bastante costosos (por lo general se encuentra en equipos profesionales) y poco comunes, por lo que, aunque son otra opción en el mercado, no los analizamos en el estudio.

¿QUÉ PRUEBAS HICIMOS?

- **Calidad de audio.** Medimos tres parámetros fundamentales para poder determinar la calidad del sonido reproducido:
- **Fidelidad.** Medimos la distorsión máxima con que reproducen el sonido a un nivel de volumen moderadamente alto. Los mejores modelos reproducen un sonido más fiel al original.
- **Respuesta en frecuencia.** Medimos el rango de frecuencias audibles que es capaz de reproducir con un nivel aceptable. ¿Qué quiere decir esto? Determinamos si las frecuencias bajas, medias y altas se reproducen aceptablemente o si, por el contrario, algunas de ellas no las reproduce con el suficiente nivel para que sean percibidas por nuestro oído.
- **Separación de canales.** Buscamos el nivel de separación efectiva lograda entre el sonido reproducido por el auricular izquierdo y el reproducido por el auricular derecho. Los modelos de menor calidad no aislan correctamente el sonido izquierdo del derecho.
- **Atributos.** Explicamos sus principales características.
- **Información al consumidor.** Todos los modelos cumplen con la normatividad en cuanto a instructivos y garantía, si se ofrece.

ESTO ES LO QUE ENCONTRAMOS

Este conjunto de modelos no profesionales representa no sólo la mejor opción para escuchar música almacenada en reproductores portátiles de música mp3 y de música y video mp4 o la radio y para algunas marcas de teléfonos celulares que no requieren audífonos de su propia marca, sino además los más comúnmente comercializados en nuestro país.

- Los audífonos intraaurales *(in ear buds)* ofrecen una de las mejores opciones si buscas muy buena calidad de audio a un precio razonable, además de ser bastante cómodos y discretos.
- En general, los audífonos tipo botón son la opción más barata, pero también la que ofrece la menor calidad de audio, además de que tienes que subir mucho el volumen para poder escucharlos adecuadamente.
- La mayoría de los audífonos que analizamos ofrecen una muy buena respuesta a frecuencias medias y altas, pero no reproducen con buen nivel las frecuencias bajas. Si tu reproductor cuenta con reforzador de graves, puedes activar esta función para compensar la deficiencia.

CÓMO MEJORAR EL AUDIO

Quizá estés acostumbrado a escuchar la música a niveles muy altos (sobre todo cuando andas en la calle), lo cual no es nada recomendable. Si escuchas música con audífonos por largos periodos de tiempo con un nivel alto de volumen, disminuirá tu capacidad auditiva.

- Un efecto común que resulta de la necesidad de subir el volumen del reproductor para que el ruido ambiental te permita escuchar música, consiste en que tu oído se acostumbra al nuevo nivel de volumen; sin embargo, si escuchas la misma música con el mismo nivel de volumen lejos de la calle, notarás que el volumen es demasiado alto. Por ello, es conveniente que detectes (en ambientes de bajo ruido ambiental como la casa o la oficina) el nivel de volumen que consideres adecuado.
- Otra buena excusa para no escuchar demasiado alto el volumen de tus audífonos, radica en que al andar en bicicleta, correr en la calle o conducir un automóvil, el hecho de no oir lo que pasa a tu alrededor, puede ocasionarte una situación de peligro.
- El decibel es la medida de la intensidad del sonido producido por cualquier fuente (la voz, autos, maquinaria etc.). Como ejemplo de qué tan alto puede escucharse la música con audífonos, se pueden alcanzar niveles de entre 80 y 90 decibeles. 80 decibeles corresponde al nivel de ruido que se genera en una avenida muy concurrida y 90 decibeles al ruido generado por una motocicleta a una distancia de 8 metros, el nivel de una conversación en una oficina o restaurante se encuentra alrededor de los 60 decibeles.
- Si tus audífonos tienen almohadillas (como los intraaurales) o son tipo botón, límpialas con una tela ligeramente humedecida.
- En los atributos encontrarás un dato técnico denominado impedancia, cuyas unidades se dan en ohms (Ω). Lo ideal es que la impedancia de tus audífonos sea similar a la que establece tu reproductor en su salida de audio.
- Algunas marcan ofrecen garantía (puede ser de 3 meses o hasta 1 año). Verifica este dato en el empaque del producto.

EL MEJOR TIP

Así que tienes tus nuevos audífonos y, al escuchar tu canción favorita, te das cuenta de que la calidad de audio que ofrece no es la que debería dar. ¿Sería problema del reproductor? ¿Habrás escogido mal? Espera. Esto puede suceder incluso teniendo el mejor reproductor y los mejores audífonos. Para solucionar el problema, intenta lo siguiente:

Primero asegúrate de tener grabadas tus pistas en un formato comprimido de audio (denominado codec por "codificador-decodificador") como el AAC que usan los iPod de Apple o el WMA que usan otros modelos como el Zen de Creative o los Yepp de Samsung. Estos nuevos codec de audio, ofrecen una calidad de audio superior respecto al codec mp3, así que difícilmente encontrarás las diferencias entre las pistas grabadas en formato AAC o WMA y pistas originales grabadas en los CD. Piensa de dónde obtuviste las canciones y eso te esclarecerá las cosas. Si son de un CD original y de descargas pagadas (que tienen la mejor calidad), seguramente se escucharán mejor (además de que no estarás rompiendo la ley comprando productos pirata).

Después de arreglar el asunto de la compresión, deshabilita cualquier preecualización en tu reproductor y si es posible, también deshabilita la función de intensificación de graves (Bass Boost). Estas funciones embellecen la música o pueden disminuir su calidad, es cuestión de gustos, pero al deshabilitarlos podrás apreciar más fielmente cómo fue originalmente grabada. Ya después podrás hacer todos los ajustes que creas necesarios en la ecualización según tus gustos musicales y preferencias sonoras.

Por último, trata de escuchar música en ambientes con poco ruido ambiental para que encuentres el nivel de volumen adecuado, a fin de que disfrutes al máximo el sonido sin tener que subir demasiado el volumen y por consiguiente aumentar la distorsión. Recuerda que a un nivel de volumen alto o muy alto, hasta el mejor de los audífonos agrega una distorsión cada vez más apreciable al oído.

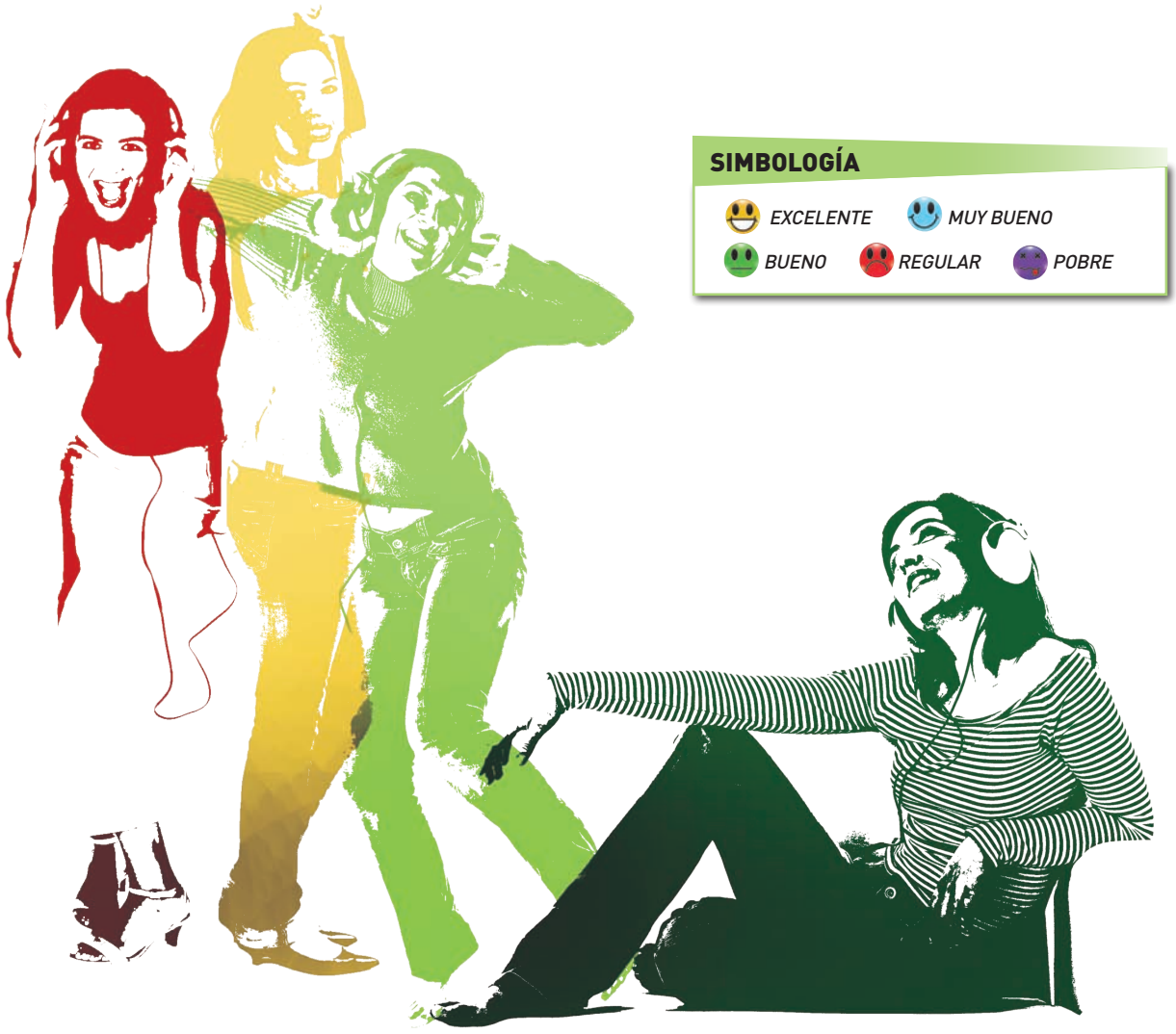
AUDÍFONOS EXTERNOS

	Ear Hugger ML-490 (China)	Panasonic RP-HS41 (China)	Coby CV215 * (China)	Perfect Choice PC-110361 (China)	Maxell KHP-2 (China)	Steren AUD-285 (China)
Fidelidad	😃	😃	🙂	🙂	🙂	☹
Respuesta en frecuencia	🙂	🙂	☹	🙂	😃	🙂
Separación de canales	🙂	🙂	😃	🙂	☹	🙂
Tipo	Circumaural	Supraaural	Circumaural	Supraaural	Supraaural	Supraaural
Atributos: Longitud del cable	1.2 m	1.4 m	1.5 m	1.5 m	1.2 m	1.5 m
Atributos: ¿Almohadillas de repuesto?	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Atributos: Impedancia (Ω)	300	24	32	32	32	32
Atributos: ¿Estuche o funda?	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Atributos: ¿Control de volumen?	✗	✗	✗	✓	✗	✗
Atributos: ¿Control de reproducción?	✗	✗	✗	✓	✗	✗
Atributos: Otros				Función de radio FM (2 pilas AAA)	Limitador de volumen para niños	
Evaluación global	😃	😃	🙂	🙂	🙂	☹

* Este modelo se vende junto con el CV215 de Coby tipo intraaural

AUDÍFONOS INTERNOS INTRAAURALES

	Panasonic RP-HJE160 (China)	Perfect Choice PC-110446 (China)	Sony MDR-EX35B/RQ (Tailandia)	Philips SHE9501 (China)	Mitzu MH-2071 (China)	Mitzu MH-2040 (China)
Fidelidad	😃	😃	🙂	🙂	🙂	🙂
Respuesta en frecuencia	🙂	🙂	🙂	🙂	🙂	🙂
Separación de canales	😃	😃	😃	🙂	🙂	🙂
Atributos: Longitud del cable	1.2 m	0.9 m	1.2 m	0.9 m	1.2 m	1.2 m
Atributos: ¿Almohadillas de repuesto?	1	2	2	3	2	2
Atributos: Impedancia (Ω)	24	32	16	16	32	35
Atributos: ¿Estuche o funda?	✗	Funda	✗	Funda	✗	Estuche
Atributos: ¿Control de volumen?	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Atributos: ¿Control de reproducción?	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Atributos: Otros						
Evaluación global	😃	😃	🙂	🙂	🙂	🙂



SIMBOLOGÍA

EXCELENTE · MUY BUENO · BUENO · REGULAR · POBRE

	Pyle PIEH40T (China)	**Panasonic** RP-HJE100 (China)	**Griffin** TUNEBUDS (China)	**Atvio** No indica (China)	**Coby** CV-E31 (China)	**Steren** AUD-2500 (candy earphones) (China)	**Coby** CV215 (botón) ** (China)
	1.2 m	1.2 m	1.2 m	1.2 m	1.2 m	1.2 m	1.2 m
			3		1		1
	32	16	16	no indica	16	32	16
	✘	✘	Estuche	✘	✘	✘	✘
	✘	✘	✘	✘	✘	✘	✘
	✘	✘	✘	✘	✘	✘	✘

** Este modelo se vende junto con el CV215 de Coby tipo circumaural.

AUDÍFONOS INTERNOS TIPO BOTÓN

	Apple MB770G/A (China)	**Steren** AUD-1500 (China)	**Maxell** CB-RED (Color Buds) (China)	**Panasonic** RP-HV172P-S (China)	**Panasonic** RP-HS16PP-S (China)	**Sony** HEAVY BASS MDR-E10LP/DC (China)
Fidelidad	😃	😃	😃	😃	😃	😃
Respuesta en frecuencia	🙂	🙂	🙂	🙂	😐	😐
Separación de canales	😃	😃	🙂	🙂	🙂	🙂
Atributos: Longitud del cable	1 m	1.2 m	1.2 m	1.2 m	1.2 m	1.2 m
Atributos: ¿Almohadillas de repuesto?						
Atributos: Impedancia (Ω)	No indica	32	32	16	32	16
Atributos: ¿Estuche o funda?	✘	✘	✘	Estuche	✘	✘
Atributos: ¿Control de volumen?	✓	✘	✘	✘	✘	✘
Atributos: ¿Control de reproducción?	✓	✘	✘	✘	✘	✘
Atributos: Otros	Micrófono integrado	Adaptador 1 plug a 2 jack				
Evaluación global	😃	😃	😃	😃	🙂	🙂

	Panasonic RP-HV21PPW (China)	**Steren** AUD-290 (China)	**Maxell** CB-PINK (Color Buds) (China)	**Philips** SHS3200 (China)	**Sony** FASHION MDR-E10LP/VC (China)	**Sony** POWERFUL SOUND MDR-E11LP/DC (China)
Fidelidad	🙂	🙂	🙂	🙂	🙂	🙂
Respuesta en frecuencia	🙂	🙂	🙂	🙂	🙂	😐
Separación de canales	🙂	🙂	😐	😐	😐	🙂
Atributos: Longitud del cable	1.1 m	1.2 m	1.2 m	1.2 m	1.2 m	1.2 m
Atributos: ¿Almohadillas de repuesto?		1				
Atributos: Impedancia (Ω)	16	32	32	16	16	16
Atributos: ¿Estuche o funda?	✘	✘	✘	✘	✘	✘
Atributos: ¿Control de volumen?	✘	✘	✘	✘	✘	✘
Atributos: ¿Control de reproducción?	✘	✘	✘	✘	✘	✘
Atributos: Otros						
Evaluación global	🙂	🙂	🙂	🙂	🙂	🙂

	Ear Hugger EH-220 (China)	**Ear Hugger** ML-90 (China)	**Philips** SHE3620 (BUBBLES) (China)	**Ear Hugger** ML-91 (China)	**Maxell** EB-CB (JELLEEZ) (China)	**Maxell** EB-95 (China)	**Mitzu** MH-1325 (China)
	🙂	🙂	🙂	🙂	🙂	🙂	🙂
	🙂	🙂	🙂	🙂	🙂	🙂	🙂
	😀	😀	😀	😀	🙂	🙂	🙂
	1.2 m	1.2 m	1.2 m	1.1 m	0.9 m	0.9 m	1 m
	1						1
	32	300	16	300	32	32	32
	✘	✘	✘	✘	✘	✘	Funda
	✘	✘	✘	✘	✘	✘	✘
	✘	✘	✘	✘	✘	✘	✘
			Adaptador 1 plug a 2 jack				Adaptador plug 6.3 mm a jack 3.5 mm
	🙂	🙂	🙂	🙂	🙂	🙂	🙂

	Mobo MPH-41 (China)	**Radio Shack** 331106 (China)	**Gowin** RED-9191 (China)	**Koss** KEB/4bk (China)	**Mobo** PRCH47 (China)	**Ear Hugger** EH-520 (China)
	🙂	🙂	🙂	🙂	🙂	🙂
	🙂	🙂	🙂	🙂	☹	🙂
	☹	☹	🙂	🙂	☹	☹
	1.2 m	1.5 m	1.2 m	1.2 m	1.2 m	1.5 m
		1				
	No indica	8	32	16	No indica	32
	✘	✘	✘	Estuche	✘	✘
	✓	✓	✘	✘	✓	✘
	✘	✘	✘	✘	✓	✘
	🙂	🙂	🙂	🙂	🙂	🙂

SIMBOLOGÍA

- 😀 *EXCELENTE*
- 🙂 *MUY BUENO*
- 🙂 *BUENO*
- ☹ *REGULAR*
- ☹ *POBRE*

Alin Sangan y Matthew Welch, creadores de la campaña de las siluetas para iPod, recibieron el premio como mejor campaña de la década por parte del semanario *AdWeek*.

La moda y los audífonos del iPod

EL BLANCO DE ATENCIÓN

Los icónicos audífonos blancos del iPod, tantas veces imitados por otras compañías, se han convertido en el emblema de una generación que basa sus preferencias en lo *cool*.

Todo mundo tuvo, de una u otra forma, un Walkman. Incluso si nunca compraste uno, sabes perfecto la forma en que operaba, la textura del material acolchonado de los audífonos (originalmente naranja) y lo tedioso que era adelantar las canciones que no querías escuchar del casete. Y aunque para finales de la década de 1980 había una gran variedad de estéreos personales en todos lados, de marcas internacionales y modelos diversos, tú los conocías a todos como walkman. El aparato se convirtió en el genérico para los equipos de audio individuales hasta hace una década, y trascendió la barrera del mero avance tecnológico para convertirse en un fenómeno global. "El Walkman de Sony no es sólo parte de nuestra cultura. Tiene una distintiva cultura propia. Pertenece a nuestra cultura porque le hemos creado su propio significado, aunque nunca hayamos tenido uno o incluso manejado uno", escribió Paul du Gay en el libro *Doing Cultural Studies: The History of the Sony Walkman*.

¿Pero por qué es relevante hablar de un aparato que dejó de ser popular hace unos diez años? Porque en todas las palabras anteriores se podría sustituir el término 'Walkman' por 'iPod'. Y es que Apple ha creado, a través de varios modelos y tecnologías distintas, su propio objeto cultural. No es que todos los reproductores de mp3 sean iPod, pero ¡rápido!, trata de pensar en otros que tengan alguna relevancia. Imposible. En 2004, ante el auge de estos nuevos gadgets capaces de cargar miles y miles de canciones, se especulaba quién lograría posicionarse en el mercado de los reproductores y vencer a Apple. Una reseña de *Business Week* decía: "Veremos cerca de 100 reproductores nuevos a fin de este año. Sony lo seguirá intentando, Dell también. Virgin Electronics tiene un aparato bastante bueno, y también Rio. Además, Microsoft entró a esta jungla. Veremos si el gorila que es Apple puede mantener su lugar". ¿La respuesta simple? Sí pudo. Desde 2001 la empresa ha vendido más de 250 millones de iPod en todas sus distintas presentaciones (y vaya que han sido muchas).

Para su producto, Apple ha formado una imagen icónica que nada tiene que ver con la manzana de su logo ni con la forma del iPod (una idea bastante buena si se toma en cuenta que la línea ha tenido más de 20 modelos diferentes), y lo ha logrado a través del rasgo que los une a todos: los audífonos. Los anuncios originales del iPod daban poca importancia al aparato en sí y mostraban de forma prominente siluetas negras con unas largas extensiones blancas saliendo de sus orejas. Así unificó el equipo de mercadotecnia de Steve Jobs toda la gama de sus productos y creó un estándar. Traer colgando un par de chícharos blancos por afuera de la camiseta se convirtió en un símbolo de estatus, uno no necesariamente económico, sino social. "Nadie tuvo la visión de vagones del metro y cabinas de aviones y cruces de calle y centros estudiantiles y gimnasios en donde grandes bandas de personas se separaran de la realidad a través del Express de Audífonos blancos", dice Steven Levy en su libro *The Perfect Thing: How the iPod Shuffles Commerce, Culture, and Coolness.* "Y ciertamente nadie pensó que el nombre de esta pequeña computadora convertida en reproductor musical sería el apelativo para describir a una generación completa, o una metáfora para evocar cualquier cantidad de significados: el futuro, gran diseño, lapsos cortos de atención o simplemente todo lo que es *cool*. Pero eso fue lo que sucedió".

La calidad nunca ha sido el motor que conduce a la gente a adoptar los audífonos blancos. Los que vienen incluidos con los gadgets no son especialmente buenos. Sin embargo, los dueños de un iPod prefieren ser reconocidos como tales a través de los *ear buds* que tener unos más sofisticados pero genéricos. Aún a casi diez años de su lanzamiento, tener un iPod te da cierta importancia, por lo menos generacional.

La generación iPod, esa de gente con cables blancos colgando al lado de sus caras (incluso si no son originales de Apple; los cables blancos han sido copiados por todo mundo), son el símbolo del futuro mediático, sueltos en una tienda omnipresente e inmaterial donde no sólo toman lo que hay, sino que escogen exactamente qué es lo que quieren consumir, en el momento que lo quieren. ***—Alejandro García***

Busca el

Quién es Quién
en los precios

A PARTIR DEL
6 DE SEPTIEMBRE

AUDÍFONOS

en **revistadelconsumidor.gob.mx**

AUDÍFONOS TIPO BOTÓN, INTRAAURALES Y DE DIADEMA

Foto Melitón Tapia INAH

Historia de los tianguis en México

LOS MERCADOS DE UNA NACIÓN INTEMPORAL

Provistos de un atractivo que llama a todos los sentidos, los mercados callejeros son parte inseparable de México.
Por Rafael Muñoz Saldaña

Amanece. La zona donde habrá de instalarse el tianguis registra una agitada actividad. Los camiones de carga cortan la circulación y docenas de manos curtidas por el sol y la cosecha levantan su tinglado de tubos metálicos y toldos de plástico; al mismo tiempo, comienzan a disponer su mercancía. A las ocho de la mañana todo está listo para recibir a la gente. El tianguis, sin embargo, alcanzará su momento culminante cuando el sol brille con mayor intensidad.

Son las doce y los clientes caminan con dificultad entre los pasillos. Jalan sus carritos con ruedas o cargan sus bolsas de plástico. Algunos van directamente con su "marchante"; otros andan de puesto en puesto para comparar precios. La variedad de productos atrae, emociona y los vendedores intensifican la experiencia aprovechando el poder de las esdrújulas ("¡Ándile güerito!", "¡Cómprelo!", "¡Llévelo!", "¡Pruébelo!") y una generosidad conmovedora: para mostrar la calidad de lo que venden ofrecen tajadas de melón, trozos de sandía, tostadas con crema que sabe a rancho.

Hay flores frescas, plantas en macetas, utensilios de cocina, quesos y alimentos preparados. Nunca falta la señora experta que está cociendo sus tlacoyos de haba o requesón, rodeada de hasta diez personas que esperan el momento decisivo ("¿Salsa verde o roja?"). Todo es algarabía en esos pasillos donde transitan vendedores ambulantes ofreciendo trapos de cocina, escobetas o pinzas para la ropa; cargan en sus rebozos a un vivaz pequeño de ojos negros y jalados, inquieto por lo que pasa alrededor.

La experiencia es fiesta, paseo, diversión y atractiva posibilidad de interacción social entre el griterío, el regateo y el ocasional paso de un músico con un organillo que ya no produce notas, sino gemidos. El cliente va llenando su carro y, aunque lleve un solo billete, se siente rico y pleno, y sabe que lloraría de nostalgia si estuviera lejos de ese México situado más allá de los vaivenes de la historia.

Una sorpresa para Bernal

Ahora hallamos en los tianguis mercaderías de todos lados, pero siguen sobresaliendo los productos autóctonos y, como práctica social y experiencia cultural, preservan las características que tenían en tiempos prehispánicos. Los mercados al aire libre fueron

↘(En la página anterior) El mural "El mercado de Tlatelolco", de 1942 y ubicado en Palacio Nacional, recrea las maravillas que los españoles hallaron en el mercado más grande de Mesoamérica. Diego Rivera lo firmó.

comunes en Mesoamérica. En ellos la gente hacía amistades, intercambiaba chismes y noticias, formaba alianzas políticas y eran un punto obligado en el peregrinaje rumbo al templo de algún dios oscuro y sanguinario. Algunos se especializaban en productos locales: en el de Cholula, Puebla, se vendían los mejores chiles; en el de Coyoacán se comerciaba con maderas preciosas; el de Texcoco ofrecía ropa, cerámica y calabazas; quienes querían perros iban al de Acolman, y en el de Miahuatlán, Oaxaca, había exquisitas piezas de oro.

Los mercados mayas se disponían en plazas descubiertas tomando en cuenta la posición de la Luna y Venus. En Tikal, durante el Periodo Clásico (200 a 800 d.C.) el mercado se ponía a diario y en el de Iximché (en la actual Guatemala) la organización incluía a supervisores que zanjaban las discusiones e imponían multas a quienes intentaran pasarse de listos. Ninguno de esos mercados se comparaba con el más importante del imperio mexica, el de Tlatelolco. La plaza donde se colocaba estaba cercada por arcos cubiertos; en una plataforma los oficiales hacían anuncios públicos y castigaban a los ladrones. Los productos se transportaban en canoas y se colocaban en zonas especializadas según su tipo. En una se expendían productos frescos como verduras, quelites y tunas; en otra se vendía la carne: guajolotes, ciervos, patos, conejos, perros y liebres. También había una zona de pescados y mariscos y otra de comida preparada; la dura corteza de las calabazas era el recipiente empleado para empacarla y transportarla a casa.

En otra zona había enseres domésticos; también podía comprarse ropa común y artículos de lujo, incluyendo plumas de quetzal, pieles de jaguares, máscaras, joyas y gemas. Los guerreros adquirían allí todo lo necesario como capas ceremoniales, armaduras, dardos de obsidiana y escudos. Incluso podían comprarse esclavos para los sacrificios, aunque los varones más fuertes se revendían para trabajar en las plantaciones de cacao o como remeros. Las personas se detenían a platicar y había músicos que tocaban para hacerlas bailar. Realizaban sus transacciones mediante el trueque, aunque ciertos productos, como los granos de cacao, servían como moneda e incluso había falsificadores que elaboraban granos ilegales con amaranto y cera.

El mercado de Tlatelolco era el más grande de toda la región, y en su apogeo era visitado al día por unas 60 mil personas

Los conquistadores ya conocían los mercados callejeros. Sin embargo, no contaban con un precedente de esa magnitud. Ello explica la sorpresa que manifestó Cortés en sus *Cartas de relación*: "Hay cotidianamente arriba de 60 mil ánimas comprando y vendiendo todos los géneros de mercaderías que en todas las tierras se hallan." Un miembro de su expedición, Bernal Díaz del Castillo, ofrece un completo cuadro del mercado de Tlatelolco

Foto Melitón Tapia INAH

Sobre el mercado de Tlatelolco, Bernal Díaz del Castillo escribió en su *Historia verdadera de la conquista de la Nueva España:* "Entre nosotros hubo soldados que habían estado en muchas partes del mundo, y en Constantinopla, y en toda Italia y Roma, y dijeron que plaza tan bien compasada y con tanto concierto y tamaña y llena de tanta gente no la habían visto."

en su *Historia verdadera de la conquista de la Nueva España* (1568): "Quedamos admirados de la multitud de gente y mercaderías que había en la Gran Plaza y del gran concierto y regimiento que en todo tenían." Tras detallar los artículos y manifestar su repulsión por la venta de excrementos humanos para curtir pieles, el cronista desmaya en su esfuerzo: "¿Para qué gasto ya tantas palabras de lo que vendían en esa plaza? Porque es para no acabar tan presto de contar por menudo todas las cosas. La gran plaza estaba llena de tanta gente y toda cercada de portales, que en un día no se podía ver todo".

Cuidado con los rajabolsas

Tras la Conquista, en algunos pueblos como Huejotzingo, Puebla, el lugar donde se asentaba el tianguis (la palabra procede del náhuatl *tianquiztli* o "mercado") les sirvió a los evangelizadores para congregar a los indígenas y administrarles los sacramentos. Por lo demás, prevalecieron los tianguis tradicionales como el de Tepeaca, Puebla, activo hasta hoy. El franciscano Toribio de Benavente "Motolinía", reportó ver allí a indígenas que cargaban hasta 70 gallinas y pollos. Los españoles introdujeron carnes, legumbres y frutos nuevos a los tianguis, donde aparecieron prendas europeas y productos como la cera que no podían fabricarse en casa.

Los tianguis fueron parte importante de la economía virreinal. En su *Descripción de la ciudad y la provincia de Tlaxcala,* Diego Muñoz se refiere al mercado de esa ciudad en el siglo XVI: "Es uno de los principales y ricos que hay en esta Nueva España, ya que en él se contrata la cochinilla y entran por año, a sólo este trato, más de 200 mil pesos en reales. Se vende ropa de algodón y potros por domar y acuden de otras provincias: traen lanas, carneros y puercos a vender... Véndense muchas gallinas de Castilla y de la tierra, y gran muchedumbre de otras aves".

Para finales del siglo XVI e inicios del XVII, el sistema de varas y mantas que usaban los indígenas para instalar sus puestos cedió paso a una nueva costumbre: situar a los mercaderes en los portales a los costados de las plazas. El cabildo de Tlaxcala, por ejemplo, dispuso la construcción de éstos "para que tuviera buen aspecto el mercado; para que todos los vendedores tuvieran protección de las lluvias y del fuerte sol." Allí, las autoridades vigilaban las actividades y verificaban pesos y medidas para evitar fraudes.

Aunque tales cambios sentaron las bases para los mercados techados, los tianguis perduraron en pueblos y ciudades. En la Ciudad de México uno de los más grandes del siglo XVIII se asentaba en la Plaza del Volador –a un costado de la Plaza Principal, hoy llamada Zócalo– que se denominaba así porque en el centro había un elevado mástil en el que los indígenas celebraban el vistoso rito de los voladores.

El trueque había ido cayendo en desuso y ya existía el dinero común, pero no era raro emplear todavía el cacao como moneda. La mercancía se exhibía sobre mesas, canastos o petates, cubiertos con sombras de carrizos. Los clientes tenían que cuidarse de los "arrebatacapas" y de los "rajabolsas" que robaban los objetos de valor con un hábil corte a las bolsas. Podían detenerse a comer, recién salidas del anafre, unas quesadillas con un vaso de tepache, aguamiel o agua de limón con chía. Era la misma imagen que describió en 1602 el poeta Bernardo de Balbuena en su *Grandeza Mexicana* ("Pues de su plaza el tráfago y concurso,/ lo que en ella se vende o se contrata/ ¿en qué suma cabrá o en qué discurso?").

Los tianguis eran lugares populares, donde las personas pobres y desempleadas hacían su vida. La élite criolla los reprobaba pues consideraba que allí se borraban las fronteras de las buenas maneras. En algunos de esos ámbitos como el llamado Baratillo, se vendían artículos robados o de mala calidad, lo que contrariaba

los intereses del comercio establecido. Como ahora, el comercio informal tenía un trasfondo complejo, muchos productores frustrados por las restricciones gremiales o las cargas impositivas vendían sus artículos en las plazas o a través del ambulantaje.

La agitada vida citadina contrastaba con la quietud provinciana, donde no había tianguis permanentes, sino "días de mercado". El investigador Francisco García González, autor del ensayo "Vida cotidiana y material en el Zacatecas colonial", reconstruye la cotidianidad de una familia común y refiere que para sus miembros los días de mercado eran días de fiesta: "Desde temprano, don José y doña Ana María, acompañados por sus dos sirvientas, Ignacia y Guadalupe, ambas mulatas, se dirigían a la plaza donde se instalaba el mercado, para adquirir lo necesario para la semana. ¿Qué sucedía en el mercado para que los Joaristi y sus acompañantes gozaran la experiencia de caminar, sentir, tocar y oler? En principio, el contacto con las personas: el gentío en la plaza era inmenso, los habitantes de las cercanías con su prole y su comitiva de asnos; los criados de las casas; algunos caballeros y señoras con sus sombrillas; muchos extranjeros empleados en las minas, todos confundiéndose con los vendedores. Sobresalían las sombras de los puestos y la diversidad de las vestimentas..."

El mismo autor aclara que el mercado de Zacatecas era ejemplo de los de otras ciudades: "los de México y Guadalajara estaban también invadidos de puestos (muchos de ellos expendios de comida) y de las canastas de las marchantas, distribuidas según el producto vendido". Entonces, como hoy, el tianguis "funcionaba como un bazar universal... todo se proclamaba, se examinaba, se cambiaba con frenética actividad y no menos buena fe". No es raro, por eso, que en un texto de 1777 el escritor Juan de Viera se refiriera al mercado de la Plaza Mayor de México como un "teatro de maravillas".

Y entonces llegó el tren

La emergencia de México como un nuevo país después de la Independencia, pero sobre todo, tras establecerse la primera república federal, en 1824, no provocó cambios inmediatos en la vestimenta, la comida y la mentalidad de la población. Sin embargo, poco a poco se transformaron diversos elementos de la cultura material. En las décadas que transcurrieron hasta el inicio del siglo XX, cambiaron las construcciones, la educación, la política y la religión. En ese contexto, entre revoluciones, invasiones extranjeras y la pérdida de medio territorio nacional, las visitas al tianguis seguían formando parte del trajín diario de una casa.

El escritor Juan de Viera bien se refería al mercado ubicado en la Plaza Mayor de México como un "teatro de maravillas"

En ellos se compraba lo necesario para agasajar a las visitas en los bailes de máscaras, los ramos de flores, las naranjas y las semillas para poner el altar de Dolores, las tortillas, los frijoles y los chiles poblanos para la comida del Sábado de Gloria, la calabaza y los tejocotes para el Día de Muertos, los romeritos y la hueva de mosco para la cena de Navidad y las jícamas y los rábanos que se cortaban en forma de caballitos y dragones.

En su volumen *Un viaje a México en 1864,* la condesa austriaca Paula Kolonitz, que formó parte del séquito de 85 nobles que acompañaron a Maximiliano y Carlota, describe con interés a los indígenas y sus tianguis: "Se sientan en las esquinas de las calles o sobre el empedrado, con un cigarro en la boca, haciendo o friendo sus tortillas o, con extraordinaria gracia, arreglando flores en bellísimos ramos. Hacen también cestitos en los que ponen exquisitísimas fresas que maduran cada mes, invitando a comprarlas. Junto a las flores, en canastas o dispuestas a modo de pirámides, hay escogidísimas frutas..." y refiere que tales productos se cultivaban en las chinampas de Xochimilco.

Tras la salida de los franceses y el último gobierno de Benito Juárez, la vida de México tuvo un golpe de timón con la dictadura de Porfirio Díaz. La introducción del ferrocarril facilitó el transporte de mercancías y su programa de obras fomentó la construcción de mercados públicos que formaban parte de un plan para mejorar la imagen urbana en ciudades como Toluca, Guadalajara y Puebla. En las postrimerías de su gobierno, por ejemplo, se construyó el mercado de la Victoria en Puebla. Sin embargo, la práctica de comprar y vender en la calle siempre fue más poderosa que las disposiciones del gobierno, como también se reveló en la época posrevolucionaria.

Para armar un helicóptero

Durante la Revolución los tianguis se vieron afectados por el desabasto y el robo de trenes cargados de mercancía. Al terminar ésta y a lo largo del siglo XX no sólo enfrentaron la competencia de los mercados públicos establecidos por los gobiernos y las restricciones de los cercos sanitarios. En la década de 1950 apareció una nueva amenaza modelada en el mundo del desarrollo: los supermercados. Los pioneros de esas cadenas en México refieren la oposición con que tianguistas y mercaderes respondían a la apertura de esos establecimientos en comunidades servidas por ellos.

Pero una vez más triunfó la costumbre del tianguis y los gobiernos municipales decidieron darle respaldo. Quizá avergonzados del pasado indígena, intentaron eliminar el uso de la palabra tianguis y reemplazarla con una expresión que suponían más acorde con

A pesar de que los gobiernos locales instauraron mercados fijos, los tianguis continúan formando parte de la vida cotidiana de México. En todo el país, en calles completas se cierra el paso vehicular para dar su lugar a los puestos de comida y de productos artesanales y mundanos.

Foto GrafiX Net's photostream

el léxico de los profetas del desarrollo: "mercado sobre ruedas". Aunque el nombre náhuatl prevaleció, trataron de hacer de los tianguis eventos más ordenados, con un representante ante las delegaciones o el municipio y una serie de normas de funcionamiento.

Por ejemplo, el Reglamento Municipal de Mercados y Tianguis promulgado por el Ayuntamiento Constitucional de Zapotiltic, Jalisco, en 2007 habla por sí mismo. En su artículo 8 define a los tianguistas como "los comerciantes que, organizados en mercados desmontables y una vez obtenidos su permiso de empadronamiento en el Departamento de Reglamentos, Padrón y Licencias, pueden practicar el comercio única y exclusivamente en los lugares, horarios y días asignados para tianguis por el H. ayuntamiento" y los diferencia de otros grados en el escalafón como el "comerciante permanente fijo" y el "comerciante semifijo". Hoy día, en nuestro México neoliberal, ciertos tianguis reciben el respeto que merecen como motores del crecimiento local. Es así como la Secretaría de Desarrollo Económico de la Ciudad de México mantiene un directorio en internet que presenta dónde y cuándo se ponen los mercados a cielo abierto.

Sin embargo, esos tianguis regulados no son los únicos que prevalecen en el México de hoy. Están algunos bastante más caóticos como el de Tepito, que representa una alternativa –no siempre legal– de trabajo y consumo para los sectores de la población afectados por el desempleo y las crisis económicas. En los de Santa Martha Acatitla y Santa Cruz Meyehualco, en la Ciudad de México, hay de todo: tazas de excusado, películas pornográficas, ratoneras oxidadas, catres, autopartes, medicamentos falsos o caducos y Barbies mutiladas por algún sicópata en ciernes. Según una conseja popular allí se encuentra lo necesario para "armar un helicóptero". La procedencia de esas mercancías son "las miles de toneladas de basura que se generan en la ciudad y sus alrededores, los depósitos de materiales reciclables, el recaudo que realizan los ropavejeros, carretoneros y cambiadores a domicilio, y las múltiples modalidades del robo", según refiere Othón Lara Klahar en su artículo "Chacharear en los tianguis".

Entre el barullo, bajo el sol, en el camino de Meyehualco (donde alguna vez desembocara el centro ceremonial de Iztapalapa), se escucha la voz de un vendedor que se abre paso en el tianguis: "¿Le duelen los riñones? ¿Hace usted hartos corajes? ¿Amanece con la boca seca, amarga y desabrida? Llévese este paquete de boldo para cocerlo y úselo como agua del diario." Es el mismo vendedor que lo pregonaba en Tlatelolco, en los portales virreinales de Tlaxcala y en la plaza del Volador. Es él quien se lo ofreció a Paula Kolonitz, el que anduvo en los "mercados sobre ruedas" en la década de 1970 y quien lo extendió sobre un petate a la salida de un supermercado en medio de la nada urbana. En 500 años nunca ha faltado a su cita semanal en Tepeaca. Humilde y digno, nómada y permanente, tiene los talones ásperos de caminar medio milenio. Y su trayecto no termina: seguirá vendiendo sus hierbas a voces y aplacando los corajes en los tianguis futuros e inseparables de un México profundo y perdurable en la eternidad.

CONSUMÁN

DEFENSOR DE LOS DERECHOS DE LOS CONSUMIDORES

HOY LES PRESENTAMOS:

¡EXIGE TU COMPROBANTE DE PAGO!

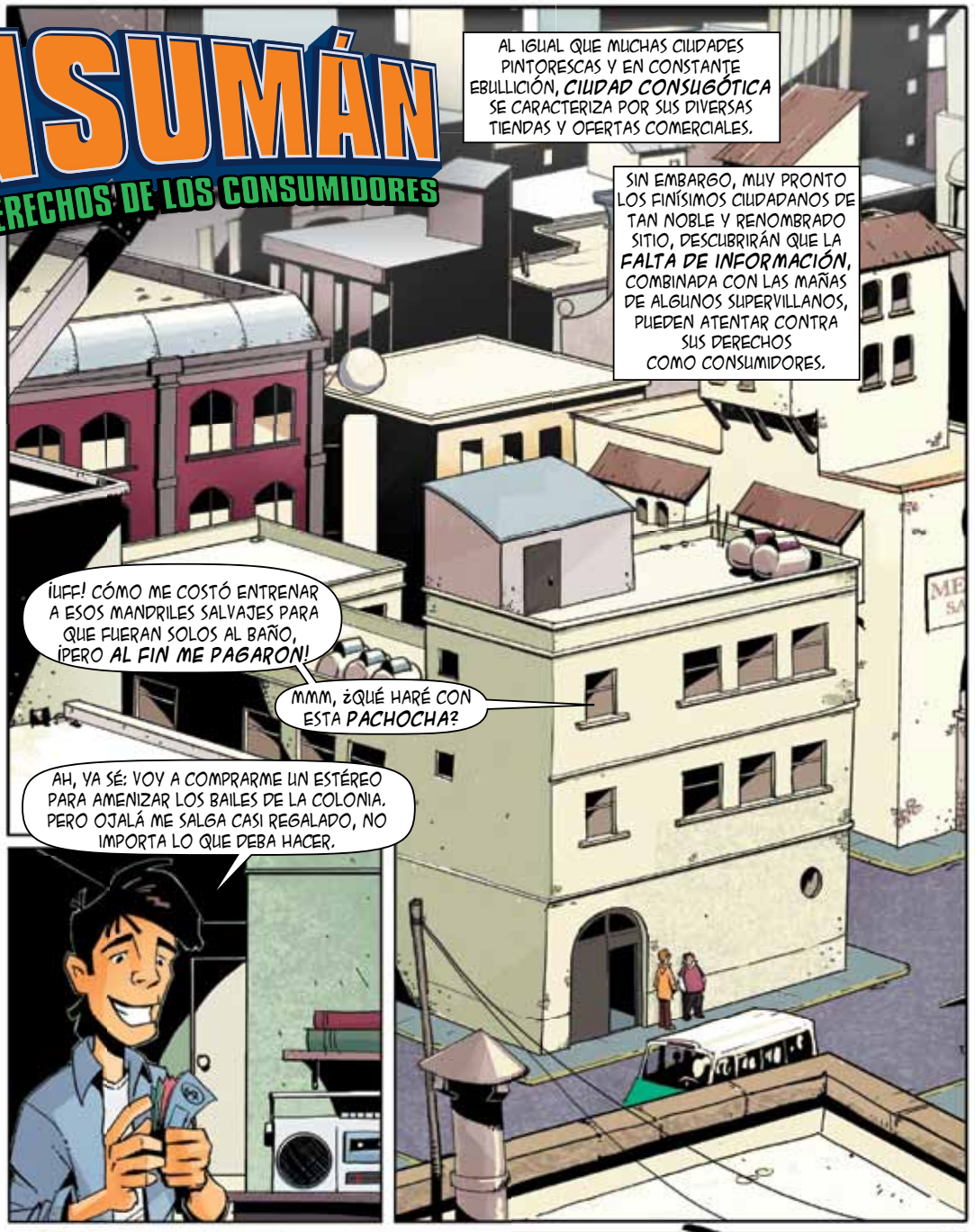
NÚMERO

3

EDICIÓN DE COLECCIÓN

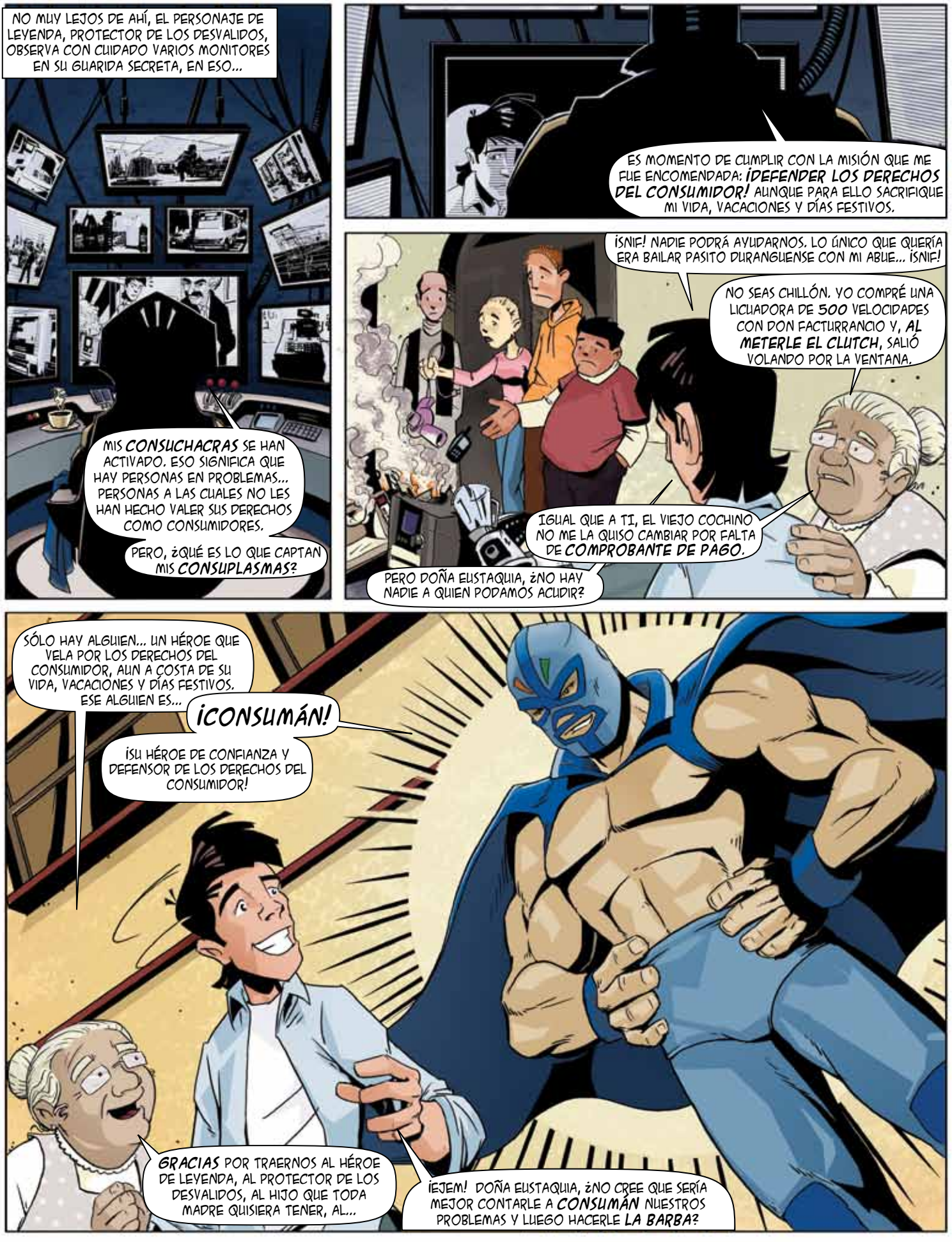
Guión: Mr. Ruiz
Dibujos: JC Chaparro

Busca el perfil de Consumán en facebook



EL ATORÓN BIÓNICO:
TECNOLOGÍA A SU ALCANCE
QUÉ BUENO QUE ABRIERON HACE POCO ESTA TIENDA. ADEMÁS, ME HAN DICHO QUE LOS PRECIOS SON MUY BAJOS, COMO ME GUSTAN. ¿POR QUÉ SERÁ?
BIENVENIDO A LA TIENDA DE ELECTRODOMÉSTICOS MÁS FAMOSA Y HONRADA DE CIUDAD CONSUGÓTICA Y SUS ALREDEDORES.
¿EN QUÉ PODEMOS AYUDARTE?
BUENAS TARDES, SEÑOR...
FACTURRANCIO, PARA SERVIRTE.
MUCHO GUSTO, DON FACTURRANCIO. FÍJESE QUE TENGO UNOS PESOS DE SOBRA Y QUIERO COMPRAR UN ESTÉREO PARA AMENIZAR LOS BAILES CON MI ABUELA.
AH, PUES ACABAS DE LLEGAR AL LUGAR INDICADO.
JUSTO HOY EN LA MAÑANA ME LLEGÓ ESTE BONITO MODELO. ES TAN SOFISTICADO QUE SÓLO TIENES QUE DECIR TU CANCIÓN FAVORITA PARA QUE LA REPRODUZCA. Y LO TENEMOS EN REBAJA: DE OCHO MIL A 500 PESOS.
¡QUIHUBO!
¡GUAU! ES LA OFERTA DE MI VIDA. POR FIN PODRÉ BAILAR PASITO DURANGUENSE CON MI ABUELITA.
PERO COMO SE PODRÁN IMAGINAR, ASTUTOS E INTELIGENTES LECTORES, CODOFREDO DESCUBRIRÁ MUY PRONTO QUE NADA EN LA VIDA ES TAN SENCILLO. SI NO NOS CREEN, DENLE VUELTA A LA PÁGINA.

SÓLO HAY UN PEQUEÑÍSIMO DETALLE: SE NOS ACABARON LOS COMPROBANTES DE PAGO HACE DIEZ MINUTOS...
NO TE IMPORTA VENIR POR EL TUYO DESPUÉS, ¿VERDAD? DIGAMOS EN, ¿UNOS TRES AÑOS?
NO SE PREOCUPE, DON FACTURRANCIO, LUEGO PASO POR ÉL.
LO MÁS IMPORTANTE ES QUE HOY EN LA NOCHE LE SACAREMOS BRILLO AL PISO MI ABUE Y YO.
NOS VEMOS DESPUÉS.
¡JAJAJAJAJAJA! POBRE CONSUMIDOR. NO SABE QUE HOY EN LA NOCHE LE ESPERA UNA SORPRESITA, AL IGUAL QUE A TODOS LOS QUE ME HAN COMPRADO Y NO LES HE DADO COMPROBANTES. ¡SUS APARATOS EXPLOTARÁN CUANDO INTENTEN ACTIVARLOS!
CUANDO VENGAN NO LES CAMBIARÉ NADA NI LES DEVOLVERÉ SU DINERO Y, SI QUIEREN QUE SE LOS ARREGLE, LES COBRARÉ EL DOBLE...
UNAS HORAS DESPUÉS...
AHORA SÍ, A PROBAR ESTA MARAVILLA TECNOLÓ...
CLICK!
BOOM
¿QUÉ? MALDITO FACTURRANCIO... PERO AHORA VERÁ.
ESTO NO ES POSIBLE, DON FACTURRANCIO... COMPRÉ ESTE ESTÉREO CON USTED HACE UNAS HORAS, Y ME EXPLOTÓ JUSTO CUANDO LO ENCENDÍ. QUIERO QUE ME LO CAMBIE INMEDIATAMENTE.
CLARO QUE SÍ, LO ÚNICO QUE NECESITO ES QUE ME ENSEÑES EL COMPROBANTE DE PAGO.
P-PERO SI USTED NO ME DIO NADA, DIJO QUE VINIERA DESPUÉS.
SIN COMPROBANTE NO TE PUEDO HACER NINGÚN CAMBIO, AMIGUITO. AHORA, SI QUIERES QUE TE ARREGLE TU ESTÉREO, TE COBRARÍA LA MÓDICA CANTIDAD DE OCHO MIL PESOS.
MALDITO LADRÓN... PERO ESTO NO SE QUEDARÁ ASÍ, ¡DEBE HABER ALGUIEN QUE NOS PUEDA AYUDAR!


NO MUY LEJOS DE AHÍ, EL PERSONAJE DE LEYENDA, PROTECTOR DE LOS DESVALIDOS, OBSERVA CON CUIDADO VARIOS MONITORES EN SU GUARIDA SECRETA, EN ESO...
MIS CONSUCHACRAS SE HAN ACTIVADO. ESO SIGNIFICA QUE HAY PERSONAS EN PROBLEMAS... PERSONAS A LAS CUALES NO LES HAN HECHO VALER SUS DERECHOS COMO CONSUMIDORES.
PERO, ¿QUÉ ES LO QUE CAPTAN MIS CONSUPLASMAS?
ES MOMENTO DE CUMPLIR CON LA MISIÓN QUE ME FUE ENCOMENDADA: ¡DEFENDER LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR! AUNQUE PARA ELLO SACRIFIQUE MI VIDA, VACACIONES Y DÍAS FESTIVOS.
¡SNIF! NADIE PODRÁ AYUDARNOS. LO ÚNICO QUE QUERÍA ERA BAILAR PASITO DURANGUENSE CON MI ABUE... ¡SNIF!
NO SEAS CHILLÓN. YO COMPRÉ UNA LICUADORA DE 500 VELOCIDADES CON DON FACTURRANCIO Y, AL METERLE EL CLUTCH, SALIÓ VOLANDO POR LA VENTANA.
IGUAL QUE A TI, EL VIEJO COCHINO NO ME LA QUISO CAMBIAR POR FALTA DE COMPROBANTE DE PAGO.
PERO DOÑA EUSTAQUIA, ¿NO HAY NADIE A QUIEN PODAMOS ACUDIR?
SÓLO HAY ALGUIEN... UN HÉROE QUE VELA POR LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR, AUN A COSTA DE SU VIDA, VACACIONES Y DÍAS FESTIVOS. ESE ALGUIEN ES...
¡CONSUMÁN!
¡SU HÉROE DE CONFIANZA Y DEFENSOR DE LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR!
GRACIAS POR TRAERNOS AL HÉROE DE LEYENDA, AL PROTECTOR DE LOS DESVALIDOS, AL HIJO QUE TODA MADRE QUISIERA TENER, AL...
¡EJEM! DOÑA EUSTAQUIA, ¿NO CREE QUE SERÍA MEJOR CONTARLE A CONSUMÁN NUESTROS PROBLEMAS Y LUEGO HACERLE LA BARBA?

HACE UNAS HORAS FUI CON DON FACTURRANCIO Y LE COMPRÉ UN ESTÉREO... ¡Y SE DESCOMPUSO! LO PEOR ES QUE NO ME LO QUISO CAMBIAR.
PERO TIENES TU COMPROBANTE DE PAGO, ¿VERDAD?
EH... ESE ES OTRO PROBLEMITA, MI CONSU: ESTABA TAN EMOCIONADO POR BAILAR PASITO DURANGUENSE CON MI ABUELITA QUE SE ME OLVIDÓ EXIGIRLO.
A MÍ UN EMPLEADO DE LA TIENDA NO ME DIJO QUE NECESITABA ESE COMPROBANTE. YO CREO QUE SE LE OLVIDÓ.
QUERIDOS HABITANTES DE CIUDAD CONSUGÓTICA, LO QUE LES HIZO EL TERRIBLE FACTURRANCIO ES UNA MALDAD QUE NO QUEDARÁ IMPUNE... PERO USTEDES TAMBIÉN COMETIERON VARIOS ERRORES.
ILUMÍNANOS, MI CONSU.
EN TU CASO, CODOFREDO, RECUERDA QUE "PAPELITO HABLA" Y QUE SIEMPRE DEBES EXIGIRLE AL VENDEDOR LA ENTREGA DE UN COMPROBANTE DE PAGO EN EL MOMENTO DE LA COMPRA.
OH... ERES UNA LUMBRERA, CONSUMÁN.
USTED, VENERABLE Y ARRUGADA ANCIANA, AUNQUE EL GERENTE O DUEÑO DIGA QUE NO LE DIERON COMPROBANTE DE PAGO POR UN ERROR DEL EMPLEADO, EXÍJALO SIEMPRE AL MOMENTO DE SU COMPRA, Y ES IMPORTANTE CONSERVARLO.
COMPROBANTE DE PAGO
E=mc2
ES UNA HERRAMIENTA QUE LE AYUDA PARA SOLICITAR EL CAMBIO, REPARACIÓN O QUE LE DEVUELVAN SU DINERO.
AHORA QUE SABEN ESTO, NUNCA MÁS OLVIDARÁN EXIGIR SU COMPROBANTE DE PAGO AL MOMENTO DE LA COMPRA, ¿VERDAD?
¡TE LO PROMETEMOS, CONSUMÁN!
OYE, CONSUMÁN, YO COMPRÉ UN RADIO EN LA FAYUCA Y YA SE ME DESCOMPUSO, ¿QUÉ PUEDO HACER?
TÚ SÍ TE PUEDES PONER A LLORAR, PUES NO PUEDES HACER NADA SI COMPRAS EN ESOS LUGARES QUE EN OCASIONES ESTÁN FUERA DE LA LEY.
CONSUMÁN, YO SÍ TENGO COMPROBANTE DE PAGO. UN DÍA, MIENTRAS SE ESTABA ECHANDO UN CURADO DE BACALAO, DON FACTURRANCIO ME LO DIO.
¿QUÉ PUEDO HACER SI SE AVERIÓ MI BATIDORA? LE SALIÓ HUMO CUANDO LA CONECTÉ. QUIERO QUE ME LA CAMBIE Y SE NIEGA A HACERLO.
AH, PUES TÚ SÍ PUEDES RECLAMAR AHORA MISMO PARA QUE TE LA CAMBIE Y, SI NO QUIERE, PUEDES ACUDIR A PROFECO.
AHORA, HA LLEGADO EL MOMENTO DE PONER EN SU LUGAR AL MALÉVOLO FACTURRANCIO.

¡HASTA AQUÍ LLEGARON TUS FECHORÍAS! CREÍSTE QUE TU PLAN ERA PERFECTO, LE DISTE UN COMPROBANTE DE PAGO A UN CLIENTE... Y NO LE QUIERES CAMBIAR EL PRODUCTO.
O SE LO CAMBIAS, O CONOCERÁS EL PODER DE ALGUNAS DE MIS LLAVECITAS.
¡EJEM! ¿EN QUÉ MOMENTO COMETÍ ESE ERROR? SEGURO CUANDO ME ESTABA EMPINANDO UN CURADO DE BACALAO, PERO NO IMPORTA. NO CAMBIARÉ NADA, ¡JAJAJAJA!
NI SIQUIERA EL PODEROSO CONSUMÁN PODRÁ DETENERME... NUNCA PODRÁS CONTRA MI PODER SECRETO.
¡AVALANCHA DE FACTURAS Y COMPROBANTES!
¡JAJAJAJA! NADIE PUEDE CONTRA MI TÉCNICA ESPECIAL.
QUIERO VER CÓMO SALES DE ESA MONTAÑA DE FACTURAS Y COMPROBANTES QUE NO HE DADO EN AÑOS.
¡ME DOY, ME DOY! PROMETO ENTREGAR COMPROBANTES DE PAGO Y CAMBIAR LOS APARATOS, ARREGLARLOS O REGRESAR EL DINERO, LO QUE EL CLIENTE PIDA... ¡AY, AY!
¡¿QUÉ?!
¿CÓMO ES POSIBLE? NADIE HABÍA ESCAPADO DE MI TÉCNICA.
ASÍ QUE TE QUIERES IR POR LAS MALAS, ¿EH? AHORA, RECIBIRÁS MI ATAQUE ESPECIAL NÚMERO 75:
¡LA CONSUMIÑA INVERTIDA!
ASÍ ME GUSTA. Y RECUERDA ESTO:
EL PROVEEDOR NO PUEDE EVADIR, DE NINGUNA MANERA, LA RESPONSABILIDAD DE NO ENTREGAR COMPROBANTE DE PAGO Y, POR ESA RAZÓN, NEGARLE EL CAMBIO DEL EQUIPO, LA REPARACIÓN O LA DEVOLUCIÓN DE DINERO A QUE TIENEN DERECHO LOS CONSUMIDORES.
ERES LO MÁXIMO, CONSUMÁN. PERO, ¿NO HABRÍA MANERA DE QUE NOS PRESENTARAS A TUS AMIGAS? LA VERDAD SE VEN MEJOR CONSERVADAS QUE MI ABUELITA.
ME GUSTARÍA, CODOFREDO, PERO ESTAS SEÑORITAS Y YO TENEMOS UNA MISIÓN MUY IMPORTANTE: BAILAR PASITO DURANGUENSE EN MI GUARIDA SECRETA.
Si después de todos los consejos de Consumán se niegan a atender tu reclamación, no dudes en acudir a tu delegación Profeco más cercana, o llamar al Teléfono del Consumidor: 5568 8722 desde la zona metropolitana de la Ciudad de México o al 01 800 468 8722 larga distancia sin costo desde cualquier parte del país.
asesoria@profeco.gob.mx
UNA VEZ MÁS, CONSUMÁN, DEFENSOR DE LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR, HA TRIUNFADO. PERO NUESTRO HÉROE FAVORITO NO DESCANSARÁ Y SE ENFRENTARÁ CONTRA NUEVAS AMENAZAS HASTA LOGRAR LA JUSTICIA. POR AHORA, DEJEMOS QUE DISFRUTE DE UN DIVERTIDO PASITO DURANGUENSE.

La ruta de la Independencia

TRAS LAS HUELLAS DE HIDALGO

Como muestra selecta, te proponemos tres lugares que forman parte de la cadena de acontecimientos que dieron inicio a la Guerra de Independencia. **Texto y fotos de Óscar Álvarez**

Estar, 200 años después, en el lugar donde nació México, constituye una experiencia muy emocionante. La fachada barroca de la parroquia de Dolores, las casas de Abasolo e Hidalgo, el Museo de la Independencia y la Casa de Visitas, además de ofrecer un marco inmejorable para el Grito, son el punto de partida de un recorrido por poblaciones que parecieran detenidas en el tiempo. Si el Padre de la Patria volviera hoy sobre sus pasos, sonreiría satisfecho al reconocer los escenarios de un sueño realizado.

La "Capilla Sixtina mexicana"

Patrimonio de la Humanidad, el Santuario de Atotonilco es famoso por haberle prestado a Hidalgo el estandarte de la Virgen de Guadalupe. Mayor fama merecería por contener el conjunto mural más admirable del país. Y el más insólito: mil demonios vociferantes amenazan escaparse de sus paredes y cobrar vida. ¿Será posible que hayamos entrado a un templo cristiano?

Su historia comienza con la visión de un místico. Allá por 1740 el padre Luis Felipe Neri de Alfaro, en viaje de Dolores a San Miguel, se sentó a reposar bajo la sombra de un mezquite. La historia cuenta que el mismísimo Redentor apareció para ordenarle la construcción de un santuario y una casa de ejercicios espirituales.

Puede que la mejor manera de no temer la llegada del infierno sea adelantarla. El ascético padre Alfaro –que se prohibía el mínimo placer, buscaba el dolor tozudamente y dormía en un ataúd– mandó cubrir con sus obsesiones cada centímetro del interior, sin dejar un espacio desnudo con el que la imaginación se descarríe. El encargado de plasmar este mundo fue un artista de trazos ingenuos, pero no exentos de genialidad: Antonio Martínez de Pocasangre.

Al cruzar las puertas se inicia un camino dantesco que lleva del imperio de Lucifer al reino de Dios. En las hojas interiores de la puerta están pintadas las correlaciones entre las virtudes y los premios, los vicios y los castigos. Satán preside los dinteles: dicen que examina a cada visitante esperanzado en aumentar la turbamulta de su grey con nuevos pecadores. En la nave central abundan las escenas del Nuevo Testamento y de la vida de Jesús. Hay también un círculo de espadas que representa los 8 pecados capitales. Uno más de los enumerados por las Escrituras, pues al padre Alfaro debieron parecerle pocos.

El ojo atento descubrirá más diablos entre los personajes bíblicos. Los vemos hostigando al soldado romano para que jale más duro a Jesús del cabello y abrazando a Judas cuando besa a su maestro. O en un éxtasis bailarín al presenciar cómo lo vende por 30 denarios. Tras la fila de confesionarios de madera para el perdón de los pecados, el ánimo se sosiega al pasar a la capilla y camarín de la Virgen del Rosario. La luminosidad, el destello de la plata y los rostros benevolentes nos indican que vamos por buen camino. Podremos entonces buscar detrás del altar la bóveda de la Gloria. Y respirar tranquilos.

San Miguel, por amor al arte

Fundada en 1542 como San Miguel el Grande, se benefició de la cercanía de

Guanajuato, Zacatecas, enclaves mineros hacia los que era paso obligado. Desde el siglo XVIII se fueron avecinando poderosas familias de la nobleza criolla para impulsar su desarrollo con la industria textil y ornamentar sus calles con palacios. De esta élite local se llenarían las filas de Hidalgo.

La decadencia y el olvido llegados con el México independiente, convertiría a San Miguel en aquella "joya del tipismo mexicano" descubierta en los años 40. Desde que Siqueiros decidiera impartir clases de pintura en Bellas Artes, empezaron a llegar los artistas. Hoy, galerías y escuelas de arte, anticuarios, restaurantes y hoteles de gusto refinado, han crecido al abrigo de esta atmósfera bohemia que no es su menor atractivo.

En las calles que suben, bajan y serpentean por todos lados predominan los tonos ocres, mientras los campanarios recuerdan la herencia colonial. Sólo frente a la estatua ecuestre de Ignacio Allende, hijo predilecto de la villa, se agrupan tres templos: Nuestra Señora de la salud, edificada en barroco estípite por orden de San Felipe Neri, el Oratorio consagrado a este mismo santo y la Casa del Loreto.

De visita obligada son el templo de la Concepción, el Palacio del Marqués de La Canal entre otras mansiones de alcurnia, la Biblioteca Pública o la Casa de la Inquisición, marcada por una cruz verde, lo más valioso del periodo novohispano. Pero para presumir de arte, San Miguel no necesita mirar atrás. Las obras de los creadores afincados en ella pueden admirarse en exposiciones, galerías y en el recientemente creado Museo de Arte Contemporáneo. También existe una producción artesanal que tiene en el vidrio soplado y en el papel maché sus máximos exponentes.

Vistas desde El Pípila

Desde el mirador que honra al valeroso insurgente, según cae la noche, Guanajuato se muestra particularmente hechicera. Los muros de piedra de la Alhóndiga destacan entre el colorido general. Rodeada por sus cerros mineros, la ciudad que presenciara el mayor éxito independentista, nos espera al término del recorrido, con los brazos abiertos y un sinfín de atractivos que resumen lo mejor de México.

Esta ruta, además de ofrecer un gran marco para dar el Grito, es un recorrido por poblaciones detenidas en el tiempo

(Página anterior)
↘ La parroquia de San Miguel Arcángel, en San Miguel de Allende fue terminada en 1709.
↘ El santuario de Atotonilco, construido en el siglo XVII, está dedicado a Jesús Nazareno.

(Arriba)
↘ Estatua tributo a Ignacio Allende, en la Plaza Cívica de San Miguel.
↘ Fachada de la parroquia de la Asunción, en Dolores Hidalgo.

¡LOS HÉROES PATRIOS COMO NO TE LOS IMAGINABAS!

¡No te aburras con tus clases de historia! En este mes, para celebrar los 200 años de la Independencia de México, queremos que conozcas algunos datos sorprendentes sobre la vida de nuestros Héroes de la Independencia. Lee, apréndelos y sorprende a tus papás. **Por MarTe**

Gráfico Érika del Carmen Argüello

1. Uno de los pasatiempos de **Miguel Hidalgo** era tocar el violín. Esto lo llevó a formar parte de una banda de música cuando era joven. Hidalgo no sólo hablaba español, también latín, francés y purépecha, una lengua indígena michoacana. También era apiador, lo que significa que cuidaba abejas y con su cera hacía las velas de su iglesia. También criaba gusanos de seda y sembró moreras, una planta que comen estos insectos. Algunos de estos árboles se conservan actualmente. De esta seda se hacía sus sotanas.

2. Una de las principales virtudes de **Vicente Guerrero** fue saber de memoria los caminos del estado de Guerrero. Esto lo aprendió porque, por la pobreza que sufrió cuando era niño, tuvo que trabajar como cargador con su papá llevando diferentes encargos. Junto con su papá vio arribar grandes embarcaciones en Acapulco, como la "Nao de China".

3. Los antepasados de **José María Morelos** eran indígenas y africanos, por lo que para evitar problemas, sus papás lo registraron como español. Se dice que uno de los usos de su paliacate era esconder su cabello crespo o "afro" y que nadie sospechara sus orígenes.

4. **Agustín de Iturbide** era tan, pero tan bueno montando a caballo, que la gente de Valladolid, el pueblo donde vivía, le apodó el "Dragón de Fierro".

5. El pasatiempo favorito de **Ignacio Allende** era la charrería. Él tenía la nariz chueca porque en una de sus prácticas, se cayó de un caballo. También era un muy buen torero.

6. El primer caballo que tuvo **Francisco Xavier Mina** se llamaba "Pimienta". Lo amaba mucho. Cuando era joven, recorría en él los sembradíos de sus papás.

7. **Josefa Ortíz de Domínguez** no sabía escribir bien, sólo sabía leer. Para redactar mensajes, recortaba letras de papeles impresos que guardaba y los pegaba ordenadamente en papel de china. Una de sus empleadas lo leía y corroboraba que el mensaje fuera correcto.

8. Una de las historias favoritas de **Andrés Quintana Roo**, cuando era apenas un chamaco, era la que contaba la vida de Jacinto Canek, un niño maya que buscó la independencia de su pueblo de los españoles. Esa historia ayudó a que se uniera al movimiento de Independencia.

9. **Leona Vicario** tuvo una educación diseñada para los varones, por lo que aprendió a leer y escribir en francés. En la hacienda de su familia, en Toluca, aprendió a desgranar elotes, hacer tortillas, moler en metate y montar a caballo. Estas actividades horrorizaban a las mujeres de su familia porque no eran comunes en su clase social, pero le sirvió mucho durante la lucha insurgente para dar de comer a la gente durante las batallas.

10. **Guadalupe Victoria,** en su época de estudiante, dejaba de comer si tenía un examen complicado. El decía que "no se puede estudiar ni aprender con la barriga llena".

11. **A Nicolás Bravo,** cuando era niño, le gustaba ir a las ferias en Acapulco. Para llegar debía hacer un recorrido de uno o dos días sin descansar. Era la única vez en el año que sacaban la carroza de su familia de la casa.

TUS LAZOS CON PROFECO

Estos son los distintos canales y servicios que ofrece la **Procuraduría Federal del Consumidor** para cumplir con su misión a lo largo y ancho de la República.

Internet

profeco.gob.mx

BRÚJULA DE COMPRA
Análisis de precios y estudios comparativos para el consumidor inteligente.

CONCILIANET
Presenta tu queja en línea. Cero filas, cero espera, cero papel.

QUIÉN ES QUIÉN...
- **En los precios:** utiliza las herramientas: **Precios mínimos y máximos** de productos de consumo. También la **Canasta inteligente**, para comparar los costos de tu lista del súper.
- **En créditos a pagos fijos:** con información de créditos de establecimientos de 22 ciudades.
- **En el envío de dinero:** qué ofrecen y cuánto te cobran por enviar dinero de Estados Unidos a México.

BURÓ COMERCIAL
Te decimos cuáles empresas tienen quejas, procedimientos o contratos de adhesión registrados ante **Profeco.**

ALERTAS AL CONSUMIDOR
¿Cuáles productos y servicios suponen un riesgo para los consumidores?

ENCUESTAS Y SONDEOS
Participa en los estudios de hábitos de consumo que realizamos gracias a ti. Además, puedes descargar los resultados.

REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES
Inscribe tu número telefónico y evitarás el acoso de promociones indeseadas.

revistadelconsumidor.gob.mx

Aquí podrás encontrar artículos, estudios de calidad completos, videos, programas de radio, recetas del Platillo Sabio Profeco y la Tecnología Doméstica Profeco.

Podcast en iTunes

Ya puedes descargar el podcast de la **Revista del Consumidor** a través de la tienda de iTunes. Suscríbete y escucha cada semana un episodio nuevo con información relevante y la actualidad del consumo. ¡Es gratuito!

ecovehiculos.gob.mx

En este micrositio, realizado por el Instituto Nacional de Ecología, la Comisión Nacional para el Uso Eficiente de la Energía y **Profeco**, encontrarás información sobre la eficiencia energética de los autos. Con él ahorrarás gasolina.

youtube.com/profecotv

Busca nuestro contenido exclusivo para internet en el canal oficial de **Profeco** en YouTube. Consejos y recomendaciones que te ayudarán a ahorrar y a saber más sobre los servicios que **Profeco** te ofrece.

TELÉFONO DEL CONSUMIDOR

5568 8722 (DF y zona metropolitana)
01800 468 8722 (resto del país)

REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES

La privacidad es tu derecho

9628 0000 (DF, Guadalajara y Monterrey)
01800 962 8000 (resto del país)

PROCITEL

Programa de citas por teléfono. Porque tu tiempo vale oro

5568 8722 (DF y zona metropolitana)
01800 468 8722 (resto del país)

Asesorías

En asesoria@profeco.gob.mx entras en contacto con especialistas jurídicos.

¿Problemas con tu suscripción a la revista? Llama a los teléfonos:

5516 6612
5516 7296
5516 6939

OFICINAS CENTRALES

Av. José Vasconcelos 208, colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc, México, DF.

Centro de Documentación Profeco (Cedoc)

Consulta o compra la **Revista del Consumidor,** adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo. Lunes a viernes de 9:00 a 18:00 horas.

DELEGACIONES PROFECO

AGUASCALIENTES
Juan de Montoro #103, col. Centro, CP 20000, Aguascalientes.

BAJA CALIFORNIA
Guadalupe Victoria #9440,edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, col. Zona del Río, CP 22320, Tijuana.
Subdelegación: Av. Pioneros #1005, Palacio Federal, dentro del Centro cívico y comercial, CP 97000, Mexicali.

BAJA CALIFORNIA SUR
Jalisco #s/n, esq. Francisco I. Madero, col. Pueblo Nuevo, CP 23060, La Paz.

CAMPECHE
Av.16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, primer piso, col. Centro, CP 24000, Campeche.

CHIAPAS
Circunvalación Tapachula #844, col. Moctezuma, CP 29030, Tuxtla Gutiérrez.
Subdelegación: Octava Avenida Sur #46, entre 2a y 4a Poniente, col. Centro, CP 30700, Tapachula de Córdoba.

CHIHUAHUA
Benjamín Franklin #3220, Centro Com. Plaza de las Américas loc. 7-a, col. Margaritas. CP 32315, Cd. Juárez.
Subdelegación: Ramírez #2007, esq. Calle 22, col. Pacífico, CP 31030, Chihuahua.

COAHUILA
Blvd. Venustiano Carranza #2879, (a un lado del "Sat"), col. La Salle, CP 25240, Saltillo.
Subdelegación: Av. Matamoros #1285 Pte, Col. Centro, CP 27000, Torreón.

COLIMA
José Antonio Torres #402, esq. Av. Rey Coliman, col. Centro, CP 28000, Colima.
Subdelegación: Balbino Dávalos #54, esq. Carrillo Puerto, col. Centro, CP 28200, Manzanillo.

DISTRITO FEDERAL
Centro (Benito Juárez, Gustavo A. Madero, Cuauhtémoc, Azcapotzalco): Dr. Carmona y Valle #11, 4to y 5to piso, col. Doctores, CP 06720.
Oriente (delegaciones políticas: Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza): Azafrán #18 1er piso, colonia Granjas, CP 08400.
Poniente (delegaciones políticas: Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo): Toltecas #23, esq, Calle 10, col. San Pedro de los Pinos, CP 01180.
Sur (Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan, Coyoacán y Xochimilco): Periférico #5323, col. Isidro Favela, CP 14030.

DURANGO
Zaragoza #110 sur, col. Zona Centro, CP 34000, Victoria de Durango.

ESTADO DE MÉXICO
Naucalpan: Avenida 3 #47, entre Avenida de las Torres y Blvd. Toluca, col. Fraccionamiento Industrial Naucalpan, CP 53370.
Nezahualcóyotl: Cucaracha #293, esq. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, CP 57000.
Tlalnepantla: Mario Colín #56, col. Centro, CP 54000.
Toluca: Santos Degollado #103 (enfrente del Cosmovitral), col. Centro, CP 50000.
Ecatepec: Av. Hank González #50, Mza. 44, pasillo 29 (Center Plaza Ecatepec), col. Valle de Anáhuac, CP 55210.

GUANAJUATO
5 de Mayo #341, col. Zona Centro, CP 37000, León de los Aldama.
Subdelegación: Av. Guerrero #1385, esq. Fco. Sarabia (a una cuadra del estadio), col. Moderna, CP 36690, Irapuato.

GUERRERO
Av. Costera Miguel Alemán #304, col. Centro, CP 39300, Acapulco de Juárez.
Subdelegación: Av. Vicente Guerrero #112, col. Centro, CP 40000, Iguala de la Independencia.

HIDALGO
Cuauhtémoc esq. pasaje a la iglesia La Villita #700, col. Revolución, CP 42060, Pachuca.

JALISCO
Marsella #49, 2do piso, Sector Juárez, col. Americana, CP 44160, Guadalajara.

MICHOACÁN
Blvd. García de León #1908, col. 5 de diciembre, CP 58280, Morelia.

MORELOS
Av. Atlacomulco #76, antes 202, col. Acapantzingo, CP 62440, Cuernavaca.

NAYARIT
Av. México #142 sur, col. Centro, CP 63000, Tepic.

NUEVO LEÓN
Av. Profesor Moisés Sáenz #602, col. Mitras Centro, CP 64460, Monterrey.

OAXACA
Heroico Colegio Militar #1109, planta alta, col. Reforma, CP 68050, Oaxaca.

PUEBLA
19 Sur #506, desp. 103, col. La Paz, CP 72160, Heroica Puebla de Zaragoza.

QUERÉTARO
Av. Constituyentes #102, Ote. PB, col. Quintas del Márquez, CP 76047, Santiago de Querétaro.

QUINTANA ROO
Av. Coba #9 y 11, Supermanzana 22, frente al Seg. Social), col. Centro, CP 77500, Cancún.
Subdelegación: Av. Juárez por 45 Sur, local #7 (interior Plaza Papagallos), col. Centro, CP 77710, Playa del Carmen.

SAN LUIS POTOSÍ
Basalenque #113, entre Cuauhtémoc y Carranza, col. Jardín, CP 78270, San Luis Potosí.

SINALOA
Blvd. Francisco I. Madero #744 Pte, col. Centro, CP 80000, Culiacán de Rosales.

SONORA
Oaxaca #150 poniente, esq. Escobedo, Edificio San Enrique, col. Centro, CP 83000, Hermosillo.
Subdelegación: Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, col. Centro, CP 85000, Ciudad Obregón.

TABASCO
Nicolás Bravo #102, tercer piso, esq. Hidalgo (edificio Pastrana), col. Centro, CP 86000, Villahermosa.

TAMAULIPAS
Juan B. Tijerina #925, col. Centro, CP 87000, Ciudad Victoria.
Subdelegación: Blvd. Morelos #475 esq. Rep. de Argentina, col. Anzalduas, CP 88630, Reynosa.
Subdelegación: Av. Hidalgo #5004, primer piso, Local 1, col. Sierra Morena, CP 89210, Tampico.

TLAXCALA
Calle 33 #203, col. Loma Xicohtencatl, CP 90070, Tlaxcala de Xicohtencatl.

VERACRUZ
Av. Salvador Díaz Mirón #2880, esq. Salubridad, col. Fraccionamiento Moderno, CP 91918, Veracruz.
Subdelegación: Cánovas #2, col. Centro, CP 91000, Xalapa.

YUCATÁN
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, col. Centro, CP 97000, Mérida.

ZACATECAS
Fernando Villalpando #214, col. Centro, CP 98000, Zacatecas.

EL TURNO DE

Roberto Sosa, CONSUMIDOR

El polifacético actor mexicano ha participado en tantos proyectos que cuesta trabajo rememorarlos: 90 largometrajes, 20 telenovelas y 20 puestas en escena. Ahora mismo está en teatro, con la obra *Cáncer de Olvido* y pronto lo verás en cines con varios nuevos proyectos: una cinta sobre la vida de Juan Orol, una más con Mel Gibson, interpretando a Díaz Ordaz en *Tlatelolco* y en la película de época *El baile de San Juan*, además de la segunda temporada de *Capadocia*. Así es como consume.

¿En qué gastas sin miramientos?
En libros, música, cigarros y comida.
¿Alguna vez te has arrepentido de comprar algo que no necesitas?
Sí, ropa que me pongo sólo una vez.
¿Cuál es la peor excusa que te ha dicho un proveedor?
"Llévelo güerito, ya en su casa va a ver qué bien se le ve".
La última vez que tuviste un problema con un comerciante, ¿le exigiste una solución o preferiste no armar lío?
Exigí solución o la devolución del pago.
El planeta tarda 15 meses en regenerar lo que nosotros consumimos y desechamos en un año, ¿piensas en ese tipo de cosas cuando vas de compras?
Honestamente no, pienso en las 15 mensualidades que me llevará pagarlo.

"No me considero un despilfarrador, pero sí alguien que disfruta de la vida"

Te acabas de comprar un nuevo gadget, ¿lees el instructivo o sigues tu intuición?
Sigo mi intuición.
¿Existe algo que consideres cercano al producto perfecto?
El que provoca satisfacción y cubre las espectativas deseadas.
¿Como consumidor, tienes placeres culpables?
Sí... los gadgets.
¿Quién es el consumidor más inteligente que conoces?
Mi madre, en toda su vida no ha comprado un lápiz labial, con un pincel utiliza lo que queda en el fondo.
Si el ritmo de vida te lo permitiera, ¿preferirías cocinar en casa en vez de comer en algún restaurante la mayoría de los días?
Sí, definitivamente lo haría, resulta mucho más económico.
¿Qué te sugiere el término "consumo consciente"?
La objetividad para adquirir con inteligencia aquello que realmente es indispensable.
¿Cuál es la peor publicidad que has visto últimamente?
La de los infomerciales, en los que te aseguran que adquirirás un abdomen escultural en sólo 15 dias.
¿El cliente siempre tiene la razón?
No, no siempre.
¿Tu recomendación para mitigar los efectos de la crisis económica en el hogar?
Desconectar los aparatos que no utilizas, no permitir que la comida se eche a perder, bañarte en no más de diez minutos.
¿De qué manera calificarías al consumidor mexicano, con las inevitables generalizaciones?
Nos encanta adquirir, sobre todo cuando nos hacen creer que ello da un *status*.
Cuando lees la lista de ingredientes de algún alimento enlatado, ¿te deprimes?, ¿te preocupas?, ¿sientes picada tu curiosidad?, ¿terminas con la sensación de que no entendiste nada o se te ocultó información?
Me preocupo por los ingredientes artificiales.
¿Te consideras un despilfarrador?
No... pero disfruto la vida.

Foto EFE

La privacidad es tu derecho, ¡deja de quejarte y usa tu dedo!

REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES

En sólo 60 segundos inscribe los números telefónicos fijos, de celular o de fax, en los que no deseas recibir publicidad o que sean utilizados con fines mercadotécnicos o publicitarios. Sólo sigue dos pasos:

Paso 1

Desde el teléfono al que ya no quieres recibir esas llamadas, marca **9628 0000 si vives en el DF, Guadalajara o Monterrey, o al 01 800 962 8000 larga distancia sin costo desde el resto del país**, las 24 horas, los 365 días del año. Te contestará un sistema automatizado.

Paso 2

Elige el sector del cual no deseas recibir llamadas: telecomunicaciones, turismo o comercial, y marca **1**, **2** o **3** según sea el caso, o marca **4** para elegirlos a todos. En 30 días deberán dejar de marcarte.

Y si una empresa te vuelve a llamar después de registrarte, la SANCIONAREMOS.

Vivir Mejor

5568 8722
DF y área metropolitana

01 800 468 8722
larga distancia sin costo

rpc.profeco.gob.mx

Profeco

Gobierno Federal

SE

Estados Unidos Mexicanos

ALERTA

¡Cuidado con las réplicas de armas de fuego!

Juguetes doblemente peligrosos

Profeco identificó 39 modelos de juguetes réplicas de arma de fuego que podrían ocasionar lesiones a los niños durante el juego o ser utilizadas para actos delictivos.

Seguro las has visto: son pistolas de juguete en color negro, café o gris (en vez de tener colores fluorescentes o pastel) y que son de dimensiones similares a las de pistolas profesionales. Profeco te recomienda no comprar este tipo de productos porque no cumplen con las especificaciones de seguridad en uno o más de los siguientes aspectos:

- **Tienen la capacidad de disparar balines a velocidad considerable, lo que representan un riesgo para las personas a su alrededor.**
- **El cilindro de los revólveres (donde se meten las balas en un arma real) no es fijo, ni está hueco o vacío, así que no se distingue a simple vista que es un juguete.**
- **Cuentan con mecanismos como percutor, martillo movible o capacidad de "cortar cartucho", lo que permite que se confundan con armas reales.**

Para revisar la lista de las 39 réplicas de armas de fuego que representan un riesgo, ve a la liga www.profeco.gob.mx/alertas/alertas.asp y haz clic en la Alerta del 22 de julio.

Seguiremos evitando la comercialización de estos productos. Sin embargo, tu ayuda es muy importante: recibimos tus denuncias anónimas en el Teléfono del Consumidor (5568 8722, en el DF y zona metropolitana y 01800 468 8722, larga distancia sin costo desde el resto del país).

PLATILLO SABIO

El PSP se refiere a la posibilidad de integrar, en un solo plato, verduras, cereales, leguminosas o alimentos de origen animal que cumplan con los principios de una dieta equilibrada.

Todos los ingredientes utilizados han sido cuidadosamente cuantificados para asegurar que las preparaciones sean agradables y nutritivas, es decir, que aporten energía, proteínas, vitaminas y minerales. Además, se usan con moderación alimentos que los expertos en nutrición recomiendan no consumir en grandes cantidades, como azúcares refinados, carne roja, sal y grasas saturadas. Prepáralos porque además de nutritivos, son económicos, deliciosos, prácticos e imaginativos.

Para festejar el Bicentenario de nuestra Independencia, este mes te ofrecemos dos platillos del México nuevo, con recetas que vibran en el pasado de nuestro país. Primero, un platillo de pollo al chipotle, receta que Maximiliano y Carlota ofrecieron en pleno siglo XIX. El segundo, un caldo norteño con tintes revolucionarios, socorrido para celebraciones de batalla y que hace alarde de ser preparado con ingredientes nacionales.

**El Platillo Sabio Profeco está avalado por la maestra en ciencias Covadonga Torre-Marina, profesora de la Universidad Panamericana.*

CONSUMO SALUDABLE

Profeco

Platillo Sabio Profeco

Pollo al chipotle (México independiente)

Platillo Sabio Profeco

Caldo norteño (México revolucionario)

Platillo Sabio Profeco

Pollo al chipotle (México independiente)

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías: 517 • Proteínas: 28 g • Hidratos de carbono: 43 g • Fibra dietética: 3 g • Lípidos: 25 g • Colesterol: 95 mg

Ingredientes (6 raciones)

12 piezas de pollo (de preferencia muslos y piernas)
6 chiles chipotles en vinagre
3/4 de cebolla picada
3 dientes de ajo
4 jitomates
1 taza de cerveza o pulque
1 manojo de cebollitas de cambray (100 g)
hierbas de olor
2 cucharadas de aceite de maíz
3 tazas de arroz cocido
sal y pimienta al gusto

Preparación:

1 Lava las piezas de pollo y sécalas. Fríelas en aceite hasta que doren. Elimina el exceso de aceite con papel absorbente. Reserva.
2 Licua los chipotles, la cebolla, los ajos y los jitomates.
3 Sofríe la mezcla en la misma cazuela donde doraste el pollo y sazónala. Agrega la cerveza o el pulque, las cebollitas y las hierbas de olor.
4 Introduce las piezas de pollo en la preparación. Tapa la cazuela y deja cocer a fuego bajo hasta que el pollo esté tierno, alrededor de 45 minutos.
5 Sirve acompañado de arroz blanco.

Costo aproximado: $ 145

45

Foto A.B.

Platillo Sabio Profeco

Caldo norteño (México revolucionario)

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías: 522 • Proteínas: 30 g • Hidratos de carbono: 62 g • Fibra dietética: 8.9 g • Lípidos: 17 g • Colesterol: 56 mg

Ingredientes (6 raciones)

300 g de pechuga de pollo en trozos
300 g de falda de res
2 cebollas
2 dientes de ajo
2 hojas de laurel
1 rama de orégano
1 rama de tomillo
3 l de agua
4 cucharadas de aceite
4 jitomates
2 elotes
200 g de ejotes lavados, despuntados y picados
2 zanahorias
4 calabacitas
4 papas
1/2 cebolla picada
limones al gusto
cilantro lavado, desinfectado y picado, al gusto
sal y pimienta al gusto

Preparación:

1 Pon en la olla exprés las diferentes carnes, una cebolla en trozos, los dientes de ajo, las hierbas y agrega agua hasta cubrir. Cuece por aproximadamente 45 minutos.
2 En otra olla calienta el aceite y acitrona la otra cebolla picada finamente, agrega los jitomates picados.
3 Añade el caldo de cocción de las carnes, adiciona los elotes en trozos y los ejotes. Cuece todo a fuego lento durante 10 min.
4 Lava y pela las papas y pártelas en cubos. Lava, pela y rebana las zanahorias y añádelas junto con los trozos de papa al caldo. Cuece durante 10 minutos.
5 Por último añade las calabacitas lavadas y partidas en tres. Mantén la preparación en fuego lento hasta que las calabacitas estén cocidas. Salpimienta al gusto.
6 Finalmente acomoda las carnes cocidas en el caldo, tapa y deja calentar todo durante 5 min. Sirve muy caliente, acompañado de limones, cebolla picada y cilantro.

Costo aproximado: $ 160

46

Foto A.B.

MESTIZAJE CULINARIO

Al igual que en otras manifestaciones de nuestra cultura, el arte culinario también es mestizo. La comida mexicana que disfrutamos hoy tiene sus raíces en el siglo XVI, cuando la invasión de alimentos y cultivos europeos que acompañó a los conquistadores españoles modificó para siempre la dieta de los indígenas.

En la gastronomía mexicana actual se reconocen dos grandes influencias: la cocina prehispánica y la española, a su vez resultado de la fusión de una amplia gama de culturas asentadas en la Península Ibérica: celtas, griegos, romanos, godos, y en cierta medida los judíos y por supuesto los árabes. De los múltiples productos europeos introducidos a la Nueva España, los de mayor impacto fueron el trigo, el azúcar de caña, la carne de gallina, de puerco y vacuna, y sus derivados: el huevo, el queso y la leche.

Un dadivoso norteño

Nada más nutritivo para alimentar a las tropas revolucionarias que un sustancioso y aromático "caldo norteño", platillo excepcional con variados ingredientes, principalmente vegetales y carne. Si bien no estaba presente en las comidas cotidianas, no podía faltar cuando se vivían momentos de victoria, los cuales ameritaba festejar.

Menú de emperadores

El "pollo al chipotle" formó parte del menú de un banquete ofrecido por Maximiliano y Carlota en 1864, según menciona Salvador Novo en su libro *Cocina mexicana: historia gastronómica de la Ciudad de México*, aunque la receta original exigía pichones en lugar de pollo. También se incluyeron en ese menú imperial los peneques en salsa de tomate, el almendrado de carnero, los chiles en nogada y el ate de mamey.

Las "chefs" de la Revolución

Las mujeres eran las encargadas del sostén anímico, moral y alimentario de los hombres en guerra. Donde podían cocinaban frijoles, tortillas, quelites o lo que tuvieran a la mano, incluso perros y hasta los caballos que morían en las batallas. Poseían una habilidad y creatividad culinaria que envidiaría cualquier afamado chef actual.

Al no tener un lugar permanente, cargaban con todos los utensilios necesarios para cocinar: anafre, metate, molcajete, ollas de barro, latas, comales, cucharas de madera y, entre los más apreciados, los cazos de cobre.

Pero las mujeres no sólo se encargaron de alimentar a las tropas, muchas pelearon junto a los hombres durante la Revolución y se les conoce como "las Adelitas" Se ha llegado a pensar que la proporción de hombres con mujeres en la lucha revolucionaria fue de uno a una.